

Santé Traiteur

Menu Santé #1

1. Entrée: Salade quinoa, pois chiches, concombre, poivrons, vinaigrette citronnée
2. Plat principal: Poulet grillé aux herbes, riz brun, brocoli vapeur
3. Dessert: Salade de fruits frais
4. Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #2

- Entrée: Wraps légumes croquants et houmous
- Plat principal: Filet de saumon grillé, quinoa aux légumes, asperges rôties
- Dessert: Smoothie bowl aux fruits rouges
- Boisson: Eau citronnée ou jus frais

Menu Santé #3

- Entrée: Salade de lentilles, tomates cerises, carottes et basilic
- Plat principal: Tofu mariné grillé, riz complet et poivrons sautés
- Dessert: Compote de pommes maison sans sucre ajouté
- Boisson: Eau ou thé vert glacé

Menu Santé #4

- Entrée: Salade kale, avocat, graines de tournesol, vinaigrette légère
- Plat principal: Poulet au curry léger, riz basmati, légumes croquants
- Dessert: Yaourt grec avec granola maison
- Boisson: Eau pétillante ou jus de pomme frais

Menu Santé #5

- Entrée: Salade de pâtes complètes aux légumes grillés et vinaigrette balsamique
- Plat principal: Filet de truite au four, quinoa, brocoli vapeur
- Dessert: Mini brochettes de fruits
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #6

- Entrée: Wraps de dinde et légumes, sauce yaourt légère
- Plat principal: Steak de poulet grillé, purée de patates douces, haricots verts vapeur
- Dessert: Muffin aux myrtilles à base de farine complète
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #7

- Entrée: Salade de pois chiches, tomates, concombre, herbes fraîches
- Plat principal: Filet de saumon grillé, riz complet, légumes rôtis
- Dessert: Salade de fruits exotiques
- Boisson: Eau citronnée ou thé vert

Menu Santé #8

- Entrée: Mini wraps végétariens (avocat, carottes, laitue, houmous)
- Plat principal: Poulet au paprika doux, quinoa, légumes vapeur
- Dessert: Panna cotta légère à la vanille avec fruits rouges
- Boisson: Eau ou thé glacé

Menu Santé #9

- Entrée: Salade de quinoa, pois verts, radis et herbes fraîches
- Plat principal: Tofu grillé, riz brun, légumes sautés au wok
- Dessert: Compote de fruits frais
- Boisson: Eau ou jus de pomme naturel

Menu Santé #10

- Entrée: Salade de roquette, betteraves, noix et fromage de chèvre
- Plat principal: Filet de poulet mariné, riz basmati, légumes de saison vapeur
- Dessert: Smoothie bowl tropical
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #11

- Entrée: Salade de couscous aux légumes et herbes
- Plat principal: Filet de saumon au four, riz sauvage, asperges grillées
- Dessert: Brochettes de fruits frais
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #12

- Entrée: Wraps de poulet grillé, avocat et légumes croquants
- Plat principal: Tofu au curry doux, quinoa, légumes sautés
- Dessert: Yaourt grec avec granola et miel
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #13

- Entrée: Salade de lentilles vertes, poivrons rouges, coriandre
- Plat principal: Filet de dinde grillé, patates douces rôties, brocoli vapeur
- Dessert: Salade de fruits rouges
- Boisson: Eau pétillante ou thé vert

Menu Santé #14

- Entrée: Salade de roquette, tomates cerises, graines de courge
- Plat principal: Filet de saumon grillé, riz complet, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl aux fruits exotiques
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #15

- Entrée: Wraps de légumes grillés, houmous et pousses d'épinard
- Plat principal: Poulet rôti au paprika doux, quinoa, légumes rôtis
- Dessert: Muffin à la banane à base de farine complète
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #16

- Entrée: Salade de pâtes complètes, légumes grillés, vinaigrette légère
- Plat principal: Filet de saumon au four, riz brun, légumes vapeur
- Dessert: Compote de pommes et cannelle
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #17

- Entrée: Mini wraps dinde et légumes croquants, sauce yaourt
- Plat principal: Poulet grillé aux herbes, quinoa, brocoli vapeur
- Dessert: Salade de fruits frais
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #18

- Entrée: Salade de pois chiches, concombre, carottes, persil
- Plat principal: Tofu grillé, riz complet, légumes sautés au wok
- Dessert: Smoothie bowl fruits rouges
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #19

- Entrée: Salade kale, avocat, graines de tournesol, vinaigrette légère
- Plat principal: Filet de saumon grillé, quinoa, asperges rôties
- Dessert: Yaourt grec et granola maison
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #20

- Entrée: Wraps végétariens, houmous et légumes croquants
- Plat principal: Poulet au curry doux, riz basmati, légumes vapeur
- Dessert: Brochettes de fruits frais
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #21

- Entrée: Salade de quinoa, radis, concombre, herbes fraîches
- Plat principal: Filet de dinde grillé, patates douces, haricots verts
- Dessert: Smoothie bowl tropical
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #22

- Entrée: Mini wraps poulet et légumes, sauce yaourt légère
- Plat principal: Tofu mariné grillé, riz brun, légumes vapeur
- Dessert: Compote de pommes maison
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #23

- Entrée: Salade de couscous aux légumes et herbes fraîches
- Plat principal: Filet de saumon grillé, quinoa, brocoli vapeur
- Dessert: Mini brochettes de fruits
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #24

- Entrée: Salade de lentilles, poivrons rouges, coriandre
- Plat principal: Poulet au paprika doux, riz basmati, légumes vapeur
- Dessert: Muffin aux myrtilles
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #25

- Entrée: Wraps légumes grillés et houmous
- Plat principal: Filet de saumon au four, riz complet, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl aux fruits rouges
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #26

- Entrée: Salade kale, avocat, graines de tournesol
- Plat principal: Tofu grillé, quinoa, légumes rôtis
- Dessert: Compote de pommes maison
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #27

- Entrée: Mini wraps poulet et légumes croquants
- Plat principal: Filet de saumon grillé, riz brun, brocoli vapeur
- Dessert: Smoothie bowl tropical
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #28

- Entrée: Salade quinoa, tomates cerises, concombre, herbes fraîches
- Plat principal: Poulet au curry doux, quinoa, légumes vapeur
- Dessert: Brochettes de fruits frais
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #29

- Entrée: Wraps végétariens, houmous et pousses d'épinard
- Plat principal: Tofu grillé, riz complet, légumes sautés
- Dessert: Muffin à la banane
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #30

- Entrée: Salade de pâtes complètes aux légumes grillés
- Plat principal: Filet de saumon au four, quinoa, brocoli vapeur
- Dessert: Compote de pommes maison

- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #31

- Entrée: Mini wraps dinde et légumes croquants
- Plat principal: Poulet grillé aux herbes, riz brun, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl fruits rouges
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #32

- Entrée: Salade de lentilles vertes, poivrons, herbes fraîches
- Plat principal: Filet de saumon grillé, quinoa, légumes vapeur
- Dessert: Brochettes de fruits frais
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #33

- Entrée: Wraps légumes grillés et houmous
- Plat principal: Poulet au paprika doux, riz basmati, légumes vapeur
- Dessert: Muffin aux myrtilles
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #34

- Entrée: Salade kale, avocat, graines de tournesol
- Plat principal: Tofu grillé, riz complet, légumes rôtis
- Dessert: Smoothie bowl tropical
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #35

- Entrée: Salade quinoa, radis, concombre, herbes fraîches
- Plat principal: Filet de dinde grillé, quinoa, brocoli vapeur
- Dessert: Compote de pommes maison
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #36

- Entrée: Mini wraps poulet et légumes croquants
- Plat principal: Filet de saumon grillé, riz complet, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl fruits rouges
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #37

- Entrée: Salade de couscous aux légumes et herbes
- Plat principal: Poulet au curry doux, quinoa, légumes vapeur
- Dessert: Brochettes de fruits frais

- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #38

- Entrée: Wraps végétariens, houmous et pousses d'épinard
- Plat principal: Tofu grillé, riz complet, légumes sautés
- Dessert: Muffin à la banane
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #39

- Entrée: Salade de pâtes complètes aux légumes grillés
- Plat principal: Filet de saumon au four, quinoa, brocoli vapeur
- Dessert: Compote de pommes maison
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #40

- Entrée: Mini wraps dinde et légumes croquants
- Plat principal: Poulet grillé aux herbes, riz brun, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl tropical
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #41

- Entrée: Salade quinoa, tomates cerises, concombre, herbes fraîches
- Plat principal: Tofu grillé, riz complet, légumes rôtis
- Dessert: Muffin aux myrtilles
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #42

- Entrée: Wraps légumes grillés et houmous
- Plat principal: Filet de saumon grillé, riz complet, brocoli vapeur
- Dessert: Smoothie bowl fruits rouges
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #43

- Entrée: Salade kale, avocat, graines de tournesol
- Plat principal: Poulet au paprika doux, quinoa, légumes vapeur
- Dessert: Compote de pommes maison
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #44

- Entrée: Mini wraps poulet et légumes croquants
- Plat principal: Filet de saumon grillé, riz brun, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl tropical

- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #45

- Entrée: Salade de couscous aux légumes et herbes fraîches
- Plat principal: Tofu grillé, riz complet, légumes sautés
- Dessert: Muffin à la banane
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #46

- Entrée: Wraps végétariens, houmous et pousses d'épinard
- Plat principal: Poulet grillé aux herbes, quinoa, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl fruits rouges
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #47

- Entrée: Salade quinoa, radis, concombre, herbes fraîches
- Plat principal: Filet de saumon grillé, riz complet, brocoli vapeur
- Dessert: Brochettes de fruits frais
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #48

- Entrée: Mini wraps dinde et légumes croquants
- Plat principal: Poulet au curry doux, quinoa, légumes vapeur
- Dessert: Smoothie bowl tropical
- Boisson: Eau ou jus frais

Menu Santé #49

- Entrée: Salade de lentilles vertes, poivrons, herbes fraîches
- Plat principal: Tofu grillé, riz complet, légumes sautés
- Dessert: Muffin aux myrtilles
- Boisson: Eau ou thé vert

Menu Santé #50

- Entrée: Wraps légumes grillés et houmous
- Plat principal: Filet de saumon au four, quinoa, brocoli vapeur
- Dessert: Smoothie bowl fruits rouges
- Boisson: Eau ou jus frais