



Menu Boite À Lunch 2026

Boîtes Scolaires / Famille

Option 1 : Classique & Santé

- Mini sandwich au poulet grillé : pain complet, poulet tendre, laitue croquante et fines herbes.
- Bâtonnets de légumes croquants : carottes, concombre et poivron avec houmous léger.
- Fruits frais : pomme ou raisin selon la saison.
- Petit dessert : mini muffin aux myrtilles, moelleux et gourmand.

Option 2 : Gourmand & Coloré

- Wrap au jambon et fromage : wrap complet, jambon de qualité, fromage léger et roquette.
- Salade de crudités : mélange de carottes, betteraves et radis, assaisonné d'une vinaigrette légère.
- Fruits de saison : poire ou orange.
- Collation sucrée : barre de céréales maison aux noix et miel.

Option 3 : Végétarien

- Bol quinoa & légumes rôtis : quinoa moelleux, légumes de saison rôtis, pois chiches croquants.
- Bâtonnets de légumes : carottes et concombre avec dip crémeux aux herbes.
- Fruits frais : melon ou baies.
- Dessert : compote de pommes bio, sans sucre ajouté.

Boîtes VIP / Événementiel

Option 1: Bento Poulet & Truffe

- Poulet rôti aux fines herbes et filet d'huile de truffe
- Purée de pommes de terre au beurre et de légumes rôtis.
- Mini salade fraîche : roquette, jeunes pousses, tomates cerises.
- Dessert gourmet : mini fondant chocolat noir et caramel salé.

Option 2 : Bento Saumon & Luxe

- Saumon grillé au citron et herbes fraîches
- Risotto crémeux aux légumes de saison
- Crudités colorées avec dip léger
- Dessert signature : tartelette fruits rouges et crème légère à la vanille

Option 3 : Bento Végétarien Premium

- Bol de lentilles & légumes rôtis : lentilles tendres, légumes de saison, fines herbes
- Salade fraîche et croquante : jeunes pousses, radis, concombre
- Fruits frais : baies ou melon
- Dessert gourmand : brownie chocolat noir et éclats de noix

Boîtes à Lunch Événementielles Populaires

1-Bento Poulet & Luxe

- Poulet rôti aux herbes fines : tendre et juteux, filet d'huile d'olive ou truffe pour un goût raffiné.
- Accompagnements gourmands : purée de pommes de terre au beurre, légumes rôtis croquants (carottes, mini-poireaux, asperges).
- Mini salade fraîche : roquette, jeunes pousses et tomates cerises.
- Dessert signature : mini fondant au chocolat noir et caramel salé.

2-Bento Saumon Citron & Épinards

- Saumon grillé au citron et fines herbes : cuisson parfaite, chair tendre et parfumée.
- Riz basmati et épinards sautés : texture moelleuse et légumes croquants.
- Salade fraîche colorée : carottes, radis et jeunes pousses.
- Dessert gourmet : carré chocolat et caramel salé.

3-Bento Végétarien Élégant

- Bol de lentilles & légumes rôtis : lentilles tendres, légumes de saison rôtis, herbes aromatiques.
- Salade croquante : jeunes pousses, radis, concombre, poivrons.
- Fruits frais : baies, melon ou mangue.
- Dessert gourmand : brownie chocolat noir et éclats de noix.

4-Bento Poulet Teriyaki

- Poulet caramélisé au teriyaki : tendre et légèrement sucré-salé.
- Riz jasmin et légumes vapeur croquants : équilibre parfait entre douceur et croquant.
- Salade fraîche : jeunes pousses et carottes râpées.
- Dessert gourmand : mini tartelette au citron meringuée.

5-Bento Saumon & Quinoa Gourmet

- Saumon poêlé au miel et gingembre : parfum délicat, cuisson parfaite.
- Quinoa aux légumes rôtis et pois chiches croquants : riche en protéines et fibres.
- Salade croquante : poivrons, roquette et jeunes pousses.
- Dessert signature : fondant chocolat et ganache framboise.

6-Bento Végé Méditerranéen

- Falafels aux herbes et sauce tahini : moelleux et parfumés.
- Riz complet et légumes rôtis : quinoa ou riz pour énergie et gourmandise.
- Salade fraîche colorée : tomates cerises, concombre, roquette.
- Dessert gourmand : brownie, dattes et noix ou mini muffin aux fruits rouges.

Boîtes à Lunch Événementielles (Populaires & Variées)

CLASSIQUES CORPORATE (les plus demandées)

1. Boîte “Poulet Grillé Classique”

- Wrap au poulet grillé aux herbes : poulet tendre, laitue croquante, carottes râpées, sauce légère au yogourt.
- Salade de quinoa colorée : légumes croquants et vinaigrette citronnée.
- Fruits frais de saison
- Dessert : brownie fondant au chocolat

2. Boîte “Sandwich Gourmet Dinde”

- Sandwich pain multigrain à la dinde rôtie : fromage suisse, roquette, moutarde douce.
- Crudités croquantes & trempette
- Fruits frais
- Dessert : cookie maison moelleux

3. Boîte “Salade Repas Poulet César”

- Salade César revisitée : poulet grillé, copeaux de parmesan, croûtons dorés, vinaigrette crémeuse.
- Pain artisanal
- Fruits frais
- Dessert : carré au chocolat

FRAÎCHEUR & SANTÉ (très populaires)

1. Boîte “Bol Énergie Quinoa”

- Bol de quinoa, pois chiches et légumes rôtis : riche en protéines, frais et nourrissant.
- Crudités & houmous maison
- Fruits frais
- Dessert : barre énergétique maison

2. Boîte “Wrap Saumon & Avocat”

- Wrap au saumon fumé : avocat crémeux, fromage frais, roquette et citron.
- Salade croquante colorée
- Fruits frais
- Dessert : mini muffin aux fruits

3. Boîte “Poulet & Légumes Rôtis Santé”

- Poulet rôti aux fines herbes
- Légumes rôtis de saison : carottes, courgettes, poivrons
- Salade fraîche légère
- Dessert : yogourt aux fruits

BENTO / CHAUD PREMIUM (très tendance en événement)

1. Boîte “Bento Poulet Teriyaki”

- Poulet caramélisé au teriyaki
- Riz jasmin parfumé

- Légumes vapeur croquants
- Dessert : tartelette au citron

2. Boîte “Bento Saumon Citron”

- Saumon grillé au citron et fines herbes
- Riz basmati et épinards sautés
- Salade fraîche croquante
- Dessert : carré chocolat caramel

3. Boîte “Bento Poulet & Truffe” (haut de gamme)

- Poulet rôti avec filet d’huile de truffe
- Purée de pommes de terre crémeuse
- Légumes rôtis raffinés
- Dessert : fondant chocolat caramel salé

VÉGÉTARIEN / VEGAN (très demandé aujourd’hui)

1. Boîte “Végé Méditerranéen”

- Falafels aux herbes et sauce tahini
- Salade de couscous aux légumes
- Crudités fraîches
- Dessert : brownie dattes et noix

2. Boîte “Bol Vegan Protéiné”

- Lentilles, quinoa et légumes rôtis
- Salade croquante citronnée
- Fruits frais
- Dessert : muffin vegan aux fruits

RAPIDE & PRATIQUE (conférences / gros volume)

1. Boîte “Club Sandwich Deluxe”

- Club sandwich poulet-bacon (ou version halal/alternative)
- Chips de légumes maison
- Fruits frais
- Dessert : biscuit maison

2. Boîte “Bagel & Saumon”

- Bagel au saumon fumé et fromage à la crème
- Salade fraîche légère
- Fruits frais
- Dessert : carré sucré

LUXE / VIP (événements haut de gamme)

1. Boîte “Bento Signature Gourmet”

- Bœuf mariné grillé ou poulet haut de gamme
- Accompagnement raffiné (riz ou purée)
- Légumes premium de saison
- Dessert signature du chef

2. Boîte “Luxe Saumon & Quinoa”

- Saumon poêlé au miel et gingembre
- Quinoa aux légumes rôtis
- Salade fraîche élégante
- Dessert : fondant chocolat & coulis de fruits

Boîtes à Lunch – Enfants (Primaire)

Menus équilibrés, colorés et adaptés aux petits appétits

CLASSIQUES ENFANTS (les plus populaires)

1. Boîte “Mini Sandwich Poulet”

- Mini sandwich au poulet grillé : pain moelleux, poulet tendre, fromage et laitue croquante.
- Bâtonnets de carottes et concombre
- Fruits frais : raisins ou quartiers de pomme
- Dessert : mini muffin aux pépites de chocolat

2. Boîte “Wrap Jambon Fromage”

- Mini wrap au jambon et fromage : tortilla douce, fromage fondant et légumes croquants.
- Crudités colorées : carottes et poivrons
- Fruits frais : orange ou melon
- Dessert : biscuit maison moelleux

3. Boîte “Lunch Pizza Fun”

- Mini pizza maison : sauce tomate, fromage fondant, pâte moelleuse
- Crudités croquantes : concombre et carottes
- Fruits frais : raisins
- Dessert : brownie doux au chocolat

COLOREÉ et AMUSANT (très apprécié des enfants)

1. Boîte “Arc-en-ciel”

- Pâtes froides colorées : avec légumes (maïs, carottes, concombre)
- Mini cubes de fromage
- Fruits variés : fraises, raisins, melon
- Dessert : barre maison avoine et miel

2. Boîte “Bento Fun”

- Mini sandwich coupé en formes (étoiles ou carrés)
- Mini tomates et concombres
- Fruits frais : pommes et raisins
- Dessert : mini cookies

3. Boîte “Poulet Croquant”

- Bouchées de poulet pané maison : tendres et croustillantes
- Petite trempette douce
- Crudités croquantes
- Dessert : muffin aux bananes

SANTÉ & ÉNERGIE

1. Boîte “Énergie Fruits & Fromage”

- Fromage en cubes
- Craquelins de blé entier
- Fruits frais variés
- Dessert : compote de pommes sans sucre ajouté

2. Boîte “Pâtes & Poulet”

- Salade de pâtes avec poulet : pâtes courtes, poulet tendre, légumes doux
- Crudités : carottes et concombre
- Fruits frais
- Dessert : mini muffin aux fruits

3. Boîte “Wrap Végé Doux”

- Wrap aux légumes et fromage : saveurs douces adaptées aux enfants
- Crudités croquantes
- Fruits frais
- Dessert : barre tendre maison

OPTIONS SPÉCIALES / ÉVÉNEMENTS ÉCOLES

1. Boîte “Sortie Scolaire” (super pratique)

- Sandwich classique jambon-fromage
- Sac de crudités prêtes à manger
- Fruits faciles (pomme ou banane)
- Dessert : biscuit emballé

2. Boîte “Lunch Chaud Enfant”

- Mac & cheese crémeux
- Légumes vapeur doux
- Fruits frais
- Dessert : brownie

3. Boîte “Petit Gourmet”

- Mini wrap poulet ou dinde
- Fromage et craquelins
- Fruits colorés
- Dessert : mini cupcake

Boîtes à Lunch – Secondaire (Ados)

Repas généreux, savoureux et adaptés aux jeunes actifs

CLASSIQUES ADOS (les plus populaires)

1. Boîte “Wrap Poulet Deluxe”

- Wrap au poulet grillé : poulet tendre, fromage fondant, laitue croquante, tomates et sauce maison légèrement relevée.
- Salade de pâtes froides : légumes croquants et vinaigrette légère.
- Fruits frais
- Dessert : brownie fondant au chocolat

2. Boîte “Burger Lunch Box”

- Mini burger au bœuf ou poulet : pain brioché, fromage, laitue et sauce douce.
- Pommes de terre rôties ou wedges
- Crudités croquantes
- Dessert : cookie aux pépites de chocolat

3. Boîte “Club Sandwich Classique”

- Club sandwich poulet-bacon (ou version alternative) : pain grillé, poulet, laitue, tomate et sauce légère.
- Chips de légumes maison
- Fruits frais
- Dessert : muffin aux fruits

TENDANCE & STREET FOOD (très aimé des ados)

1. Boîte “Poulet Teriyaki Bowl”

- Poulet caramélisé au teriyaki
- Riz jasmin moelleux
- Légumes croquants (brocoli, carottes, poivrons)
- Dessert : tartelette sucrée

2. Boîte “Quesadilla Party”

- Quesadilla au poulet et fromage fondant
- Salsa douce et crème sure
- Salade fraîche croquante
- Dessert : carré chocolat

3. Boîte “Pâtes Crémeuses Poulet”

- Pâtes sauce Alfredo avec poulet grillé : crémeuses et réconfortantes
- Légumes vapeur
- Fruits frais
- Dessert : brownie

SANTÉ & SPORT (très demandé chez les ados actifs)

1. Boîte “Bol Protéiné Poulet”

- Poulet grillé aux herbes
- Quinoa et légumes rôtis
- Salade fraîche
- Dessert : barre protéinée maison

2. Boîte “Wrap Saumon & Avocat”

- Wrap au saumon fumé : avocat crémeux, fromage frais, roquette
- Salade croquante
- Fruits frais
- Dessert : muffin aux fruits

3. Boîte “Végé Power”

- Bol de lentilles, riz et légumes rôtis
- Crudités & houmous
- Fruits frais
- Dessert : brownie aux dattes

PREMIUM / ÉVÉNEMENT ÉCOLE (graduation, activités spéciales)

1. Boîte “Bento Poulet Gourmet”

- Poulet rôti aux herbes
- Purée de pommes de terre crémeuse
- Légumes rôtis
- Dessert : fondant au chocolat

2. Boîte “Saumon & Riz Deluxe”

- Saumon grillé au citron
- Riz basmati et légumes sautés
- Salade fraîche
- Dessert : carré caramel chocolat

13. Boîte “Street Food Deluxe”

- Mini tacos au poulet ou bœuf
- Salade fraîche et salsa douce
- Fruits frais
- Dessert : churros ou beignet sucré