

Fred. vous propose des plats équilibrés, gourmands et fait maison avec des produits frais et de saison



Fred.
MANGER VRAI

MENU PRINTEMPS

SALADE.

Retrouvez une selection différente chaque semaine

Salade boost

Quinoa - patate douce rôtie - clémentine - pois chiche - féta - huile d'olive - vinaigre à la pulpe de fruit de la passion

Salade au curcuma

Chou fleur au curcuma - lentille verte - raisin sec - épinard - citron - huile d'olive - ail - tahini

Taboulet au quinoa

Quinoa - boulgour - amande - oignon rouge - basilic - menthe - baie de goji - citron vert - gingembre - miel - huile d'olive

Salade méditerranéenne

Quinoa - pois chiche - tomate cerise - concombre - oignon rouge - olive - féta - huile d'olive - vinaigre de cidre - menthe

Salade italienne

Orecchiette - petit pois - jambon cru - mozzarella - basilic - moutarde - huile d'olive - vinaigre de cidre

Salade thaï

Poulet aigre douce - tagliatelle de riz - carotte & courgette rapées - pousse de soja - huile d'olive - sauce aigre douce

Salade coquillettes _ Fred X Léana

coquillettes demi complète - asperge verte - tomate cerise - poulet - bacon fumé - féta - huile d'olive - vinaigre balsamique

6.50 €

Fred. vous propose des plats équilibrés, gourmands et fait maison avec des produits frais et de saison



Fred.
MANGER VRAI

BOWL FROID.

Retrouvez une selection différente chaque semaine

Bo Bun 9.90

Emincé de boeuf - carotte râpée - concombre - pousse de soja - sucrose - vermicelle de riz - sauce individuelle gyosa

Bowl tikka & tzatziki 9.90

Poulet mariné au tikka masala - tzatziki - riz au curcuma raisins secs - tomate cerise - citron vert - chou rouge & blanc - noix de cajou - menthe

Bowl Lafitte 9.90

Magret séché (de la maison Lafitte) - pomme - lentille - quinoa - endive - mache - sauce - individuelle miel & moutarde

Bowl yakitori 9.90

Mélange de riz - algue - brochette de poulet yakitori - chou rouge & blanc - concombre - edamame - piment d'espelette - sauce individuelle gyosa

Bowl saumon 9.90

Saumon fumé - pamplemousse - avocat - riz noir - roquette - asperge - pistache - sauce - individuelle miel & moutarde

Bowl pasta primavera 9.50

Fusilli - asperge - petit pois - poivon confit - tomate cerise - parmesan - roquette - sauce - individuelle huile d'olive & balsamique

Bowl falafel 9.50

Falafel - patate douce rotie - chou rouge - pousse d'épinard - quinoa - sauce blanche

Fred. vous propose des plats équilibrés, gourmands et fait maison avec des produits frais et de saison



Fred.
MANGER VRAI

PLAT CHAUD.

Retrouvez une sélection différente chaque semaine

Poulet teriyaki 9.90

Poulet sauce teriyaki - quinoa & riz - poivron & courgette grillés - graine de sesame noire

Risotto aux légumes verts 9.90

Riz arborio - asperge verte - petit pois - poireau - champignon de paris - lardon - échalotte - crème végétale - parmesan

Tarte au thon & légumes 8.90

Servi avec une salade composée

Poulet amande & olive noire 9.90

Poulet - amande émondée - olive noire - oignon - curcuma - servi avec des tagliatelles demi compètes

Curry de poisson 9.90

Poisson selon arrivage - crème végétale - épices (curry - cumin - paprika) - poireau - petit pois - servi avec un riz basmati

Green pasta 9.50

Pate à l'épeautre - pesto de brocoli à la pistache - champignon - tofu rosso

Tarte courgette & buratta_Fred X Léana 8.50

Servi avec une salade composée

Riz sauté aux légumes 9.50

Riz jasmin - asperge - carotte - courgette - échalotte - persil - tofu fumé

Curry de patate douce 9.50

Patate douce - épinard - pois chiche - crème végétale - épices (curry - cumin - gingembre)

Fred. vous propose des plats équilibrés, gourmands et fait maison avec des produits frais et de saison



Fred.
MANGER VRAI

SNACK.

Retrouvez une selection différente chaque semaine

Bagel saumon 6.50

Pain brioché - saumon fumé - cream cheese - roquette

Bagel poulet césar 6.50

Pain brioché - poulet - parmesan - bacon - coeur de laitue - sauce césar

Toasté basque 5.90

Pain de mie aux graines - jambon cru - brebis - confiture cerise

Toasté poulet 5.90

Pain de mie aux graines - poulet - roquette - pesto de basilic - parmesan

DESSERT.

Petit pot

(fromage blanc / granola maison / coulis)

Tiramisu

Cheesecake

Banana bread

Cookie

...