

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MATIN</b> 	<u>Pancake</u> Pancake traditionnelles épaisses et moelleuses aux fruits frais	<u>Déjeuner Calzone</u> Œuf moelleux, mozzarella fondue et bacon croustillant dans une pâte à pizza	<u>Steak déjeuner</u> Grillé à la perfection sur un petit pain petit-déjeuner, avec champignons et tomates	<u>Déjeuner pomme de terre</u> Une pomme de terre au four chaude avec des œufs moelleux, du cheddar fondu, du bacon croustillant et de la crème sure	<u>Départ Santé</u> Bol de fruits, muffin anglais et fromage cottage 
<b>SOUPES</b> 	<u>Soupe de haricot noirs</u> Haricots noirs au cumin dans un bouillon de légumes 	<u>Soupe italienne au poulet et nouilles</u> Courgettes fraîches, tomates, poivrons rouges et pesto 	<u>Soupe à l'oignon</u> Oignon doux mijotés dans un bouillon de bœuf savoureux	<u>Soupe aux champignon et Dijon</u> Soupe crémeuse avec champignon frais sautés, oignons, ail, aneth et Dijon	<u>Soupe de légumes au bœuf et à l'orge</u> Combinaison saine de légumes, de bœuf et d'orge dans un délicieux bouillon 
<b>GRILLADES</b> 	<u>Sandwich steak grilles</u> Steak frotté au vinaigre balsamique, moutarde, poivre avec oignons et tomates grillés	<u>Ailes de poulet au miel et à l'ail</u> Ailes cuites au four avec miel, ail, jus de citron et sauce soja	<u>Quésadilla de bœuf au BBQ</u> Émincé de bœuf dans une sauce BBQ piquante, fromage, mozzarella, salsa, grillé dans des tortillas à la farine	<u>Ruben classique</u> Bœuf, choucroute, fromage suisse et Dijon sur pain de seigle léger 	<u>Burger Végétarien</u> Lentine, champignon, couscous burger assaisonné de Dijon et sauce soja 
<b>PLAT DU JOUR</b> 	<u>Wrap fajitas au poulet</u> Poulet en dés, oignons, poivron vert, laitue, tomate, salsa garni de crème sure légère et coriandre 	<u>Pâtes Primavera</u> Spaghetti aux oignons sautés, brocoli, carottes, courgettes, champignons, poivrons rouges et une sauce blanche au parmesan	<u>Pâte à la dinde</u> Dés de dinde avec pommes de terre rouges, carottes, petits pois, oignons et céleri servis dans une tarte maison 	<u>Filet de poulet grillé à la lime</u> Poitrine de poulet désossée marinée dans la sauce maison du Sachi's Café Bistro 	<u>Sauté de bœuf au gingembre</u> Bœuf marinée Sachi's avec gingembre, ail, châtaignes d'eau dans une sauce sur riz blanc 
Représente choix sain 					
					

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MATIN</b> 	<u>Déjeuner occidental</u> Jambon, fromage et œufs sur toast texan et servi avec café	<u>Spécial soleil</u> Saucisse, œuf et fromage sur un bagel et servi avec café	<u>Spéciale bagel et œuf</u> Bagel garni de bacon, œuf, et fromage, servi avec café	<u>Fromage suisse et Omelette aux champignon servi avec café</u>	<u>Wrap mexicain</u> Servi avec café et œuf brouillés, salsa et fromage Monterrey jack 
<b>SOUPES</b> 	<u>Soupe Dhal</u> Oignon, ail, cumin moulu, cardimon, poivre de cayenne, lentilles normales, gingembre frais, jus de citron vert, coriandre fraîche 	<u>Soupe aux champignons</u>	<u>Soupe de nouilles au poulet</u> 	<u>Soupe Ministrone</u>	<u>Tomate Florentine</u> Une savoureuse, fraîche dégustation de soupe de tomates aux épinards frais, céleri haché et oignons sautés 
<b>GRILLADES</b> 	<u>Sandwich poulet chaud</u> Sandwich au poulet servi avec une purée de pommes de terre	<u>Western burger servi avec frites et salades</u>	<u>Poitrine de poulet aux miel et moutarde</u> Poulet désossée marinée dans la sauce maison Sachi et servie sur un petit pain, accompagnée d'une salade 	<u>Sandwich-sub</u> Servi avec salade à base de jambon, dinde et fromage avec vinaigrette maison Sachi	<u>Assortiment de wraps et panini avec soupe ou salade</u> 
<b>PLAT DU JOUR</b> 	<u>Wrap quésadilla au steak grillé</u> Wrap au steak de quésadilla grillé servi avec salade de jardin 	<u>Riz sauté au nems</u>	<u>Chow Mein au bœuf épicé</u> Lanière de bœuf dans une sauce légèrement épicé avec oignons verts, carottes et chou sur des nouilles Chow Mein 	<u>Prise du jour</u> Poisson, frit et colsaw 	<u>Pizzas assorties</u>

Représente choix sain 

*Sachi's*  
CAFÉ BISTRO

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MATIN</b> 	<u>BLT</u> Petit-déjeuner combo bacon, laitue et tomate sur pain de lin avec café	<u>Petit-déjeuner traditionnel</u> Œufs, choix de viande, pommes de terre, fruits frais, rôties et servi avec café	<u>Pain perdu</u> Servi avec saucisse et café	<u>Déjeuner grillé bagel</u> Bacon, œufs, fromage sur bagel et servi avec un café	<u>Omelette au fromage du vendredi</u>
<b>SOUPES</b> 	<u>Soupe de nouilles au bœuf</u> 	<u>Soupe veloutée de brocoli</u>	<u>Soupe aux légumes</u> 	<u>Soupe de patates et poireaux</u>	<u>Soupe du jour inspiration du chef</u>
<b>GRILLADES</b> 	<u>Club sandwich</u> Club sandwich traditionnel avec frites ou salade	<u>Poulet BBQ</u> Rôti sur un kaiser avec soupe ou salade 	<u>Saucisse Oktober fest</u> Servi avec frites ou salades	<u>Poulet au parmesan</u> Cuit au four sur une poitrine de poulet roulée croustillante à la sauce tomate et au fromage mozzarella servie avec une salade ou une soupe 	<u>Assortiment de wraps et panini avec soupe ou salade</u> 
<b>PLAT DU JOUR</b> 	<u>Boulettes de viande de spaghetti</u>	<u>Bœuf Strogoff</u> Oignons et champignons sautés et nouilles aux œufs dans une sauce à la crème sure	<u>Spécial indien</u> Ex; bœuf koma avec riz de poulet au beurre	<u>Wrap fajitas</u> Au bœuf ou poulet avec soupe ou salade 	<u>Poulet BBQ ou côtés levées</u>

Représente choix sain 

**Sachi's**  
CAFÉ BISTRO

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>MATIN</b> 	<u>Œuf</u> Bacon, fromage suisse et œuf sur un muffin anglais, servi avec café	<u>Œuf- champignon</u> Oignons, champignons et œuf sur un bagel et servi avec café	<u>Bagel plaisir</u> Œuf fromage et tomate sur un bagel	<u>Wrap œuf</u> Jambon wrap grillé à base d'œuf, de jambon et de fromage et servi avec du café	<u>Omelette occidentale</u> Poivron verts, œufs, oignons, jambon et beurre. Servi avec café
<b>SOUPES</b> 	<u>Soupe à la crème de carotte</u>	<u>Soupe de chaudière de palourdes</u>	<u>Soupe thaïe aux légumes</u> 	<u>Soupe veloutée d'echou-fleur au fromage</u>	<u>Potage du jour spécialement choisi par le chef</u>
<b>GRILLADES</b> 	<u>Wrap à la dinde classique</u> Servi avec soupe ou salade 	<u>Burger aux oignons et champignons</u> Servi avec frites	<u>Philly steak sandwich avec soupes ou salades</u> 	<u>Sandwich au poulet au pesto avec soupe ou salade</u> 	<u>Assortiment de wraps et panini avec soupe ou salade</u> 
<b>PLAT DU JOUR</b> 	<u>Steak Salisbury</u> Avec purée de pommes de terre	<u>Casserole de nouilles au thon</u> 	<u>Cape Bobotie (plat sud-africain)</u> Viande hachée, oignons, huile d'olive, poudre de curry, chapelure, lait, œuf, raisins secs, abricots secs, confiture d'abricot ou chutney de mangue, jus de citron	<u>Côtelettes de porc aux pommes de terre</u>	<u>Pizzas assorties</u>

Représente choix sain 

**Sachi's**  
CAFÉ BISTRO