

Le restaurant « L'Amour Fougue » peut se vanter d'avoir obtenu



le label « Plat Net Santé 2018 ».

Qu'est-ce qui différencie les plats labellisés?

1. Respect des critères diététiques pour certains plats.
  - Plus de légumes que de viande, poisson et féculents, dans le respect de leurs saisons
  - Peu de sel mais plus d'épices, d'herbes et d'aromates
  - Une matière grasse ajoutée contrôlée en quantité et en qualité (huile végétale, crème fraîche à maximum 20% de MG)
  - Un contrôle sur les graisses animales (choix des viandes et charcuteries)
  - Pas de friture
  - Pas de graisse ni de sucre ajoutés dans les desserts
2. Supervision et suivi des plats labellisés par un(e) diététicien(ne).

Recommandations:

- Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour
- Manger des féculents à chaque repas
- Goûter avant de saler
- Se passer de viande certains jours
- Manger du poisson une à deux fois par semaine
- Boire 1,5L d'eau par jour
- Réduire ma consommation de matières grasses et préférer celle d'origine végétale
- Manger 2 produits laitiers par jour, maigre c'est encore mieux
- Réserver les petits extras pour les occasions
- Cuisiner de préférence au four, à la vapeur ou à la poêle antiadhésive



Bien dans mon assiette,  
bien dans mon corps,  
bien dans ma tête

Rue de Monceau-Fontaines 42/3

6031 Monceau-sur-Sambre

Tel : 071 / 27 05 40 — Fax : 071 / 27 05 49

[www.gerموir.be](http://www.gerموir.be)



## « Le Gerموir »

Entreprise de Formation par le Travail



Venez découvrir notre restaurant pédagogique

« L'Amour Fougue »

Rue de Monceau-Fontaine, 42/3

6031 Monceau-sur-Sambre

Ouvert du lundi au vendredi

De 12h00 jusque 13h30



Potage du jour	2.00 €
Suggestion de la semaine (du mardi au vendredi)	8.00 €
Le délice de la semaine (du mardi au vendredi)	3.50 €

### Nos classiques

2.50 € sans crudités

+0.30 € avec crudités (salade, carottes, concombres, tomates)

+0.20 € baguette fitness

Américain / Martino
Emmenthal / Gouda
Jambon à l'os / Jambon italien
Jambon-emmenthal / Jambon-gouda
Poulet mayonnaise / andalouse / piquant/ exotique
Thon mayonnaise / piquant
Chorizo
Rôti de porc moutarde
Salade de crabe

### Nos pâtes

4 Fromages	6.50 €
Bolognaise	6.00 €
Carbonara	6.50 €
Napolitana	6.00 €
Arrabiata	6.00 €

Pour les livraisons, veuillez nous  
transmettre les commandes avant 10h sur  
assistante.secretariat@germoir.be



### Nos spéciaux

Omelette nature	+0.30 € suppl. lardons +0.30 € suppl. fromage	3.50 €
-----------------	--	--------

Saumon fumé		4.50 €
-------------	--	--------

Saumon fumé, roquette, tomates, concombres, fromage blanc fines herbes

Le Milanais		4.00 €
-------------	--	--------

Escalope panée, sauce italienne, salade

Le Croque-Monsieur		4.50 €
--------------------	--	--------

Pain de mie, jambon, fromage passé au grill

Le Wrap saumon fumé		5.50 €
---------------------	--	--------

Fromage blanc aux fines herbes, chips tacos, saumon fumé, salade, échalotes, tomates

Le Normand		3.80 €
------------	--	--------

Brie, miel, noix, salade

### Nos spéciaux « Plat Net Santé »



L'italiano		4.00 €
------------	--	--------

Jambon italien, tomates, mozzarella, huile d'olive au basilic

Le Parmigiano		4.00 €
---------------	--	--------

Jambon italien, aubergines grillées, copeaux de parmesan, huile d'olive

Le Wrap Veggie		5.00 €
----------------	--	--------

Aubergines & courgettes grillées, tomates fraîches, roquette copeaux de parmesan, fromage blanc à la tomate séchée

Le Wrap poulet pesto		5.20 €
----------------------	--	--------

Filet de poulet, fromage blanc nature, pesto, roquette, pignons de pin, tomates

### Nos paninis

L'Ardéchois		5.00 €
-------------	--	--------

Chèvre chaud, lard fumé, dés de pomme, cerneaux de noix, miel, accompagné de crudités

L'Amour-Fougue		5.00 €
----------------	--	--------

Jambon italien, aubergines grillées, tomates, copeaux de parmesan, mozzarella, huile d'olive au basilic



### Nos salades



L'exclusive		5.00 €
-------------	--	--------

Salade, carottes, concombres, tomates, asperges, œuf dur, maïs, haricots verts, vinaigrette

La niçoise		8.00 €
------------	--	--------

Salade, haricots verts, morceaux de thon, œuf dur, tomates, échalotes, olives, vinaigrette

L'Océane		8.00 €
----------	--	--------

Salade, saumon fumé, crevettes roses, pamplemousse, citron, Pommes-de-terre, vinaigrette

La Parmigiana		7.50 €
---------------	--	--------

Salade, jambon italien, aubergines grillées, tomates, basilic, copeaux de parmesan, huile d'olive

La César		8.00 €
----------	--	--------

Salade, poulet grillé, copeaux de parmesan, œuf dur, oignons, Sauce césar, croûtons

La Carpaccio		7.00 €
--------------	--	--------

Fines lamelles de bœuf à l'huile de truffe, copeaux de parmesan, roquette, pignons de pin grillés, tomates, citron

La Frisée aux lardons ou au jambon		7.50 €
------------------------------------	--	--------

Frisée, lardons ou jambon, œuf poché, croûtons, concombres, tomates, pommes, vinaigrette framboise

La salade printanière		7.00 €
-----------------------	--	--------

Jambon italien, melon, tomates, mozzarella, roquette, vinaigrette

La salade mezza		8.00 €
-----------------	--	--------

Salade, feuilles de vigne, tarama, tzaziki, olives, tomates, concombres, boulettes, calamars, scampis, fêta, piments, vinaigrette

### Nos boissons

Coca 50 cl
Coca zéro 50 cl
Sprite 50 cl
Fanta 50 cl
Eau plate 50 cl
Eau pétillante 50 cl

au prix de 2.00 €