

Restaurant pédagogique

« Le Gerموір »

Entreprise de Formation par le Travail

# MENU



Rue de Monceau Fontaine 42/3

6031 Monceau-sur-Sambre

Tél: 071/27 05 40—Fax: 071/27 05 49

[www.germoir.be](http://www.germoir.be)—Facebook: Le Gerموір

Accès wifi gratuit. nom: Carbone mot de passe: Isadoraduncan43



## Bienvenue dans notre restaurant pédagogique

Le Gerموir est une **Entreprise de Formation par le Travail** qui permet à des personnes en recherche d'identité sociale d'apprendre un métier dans un contexte de travail réel.

Notre association se préoccupe particulièrement de la situation des femmes dans notre société: des femmes souvent peu qualifiées, de toutes nationalités, généralement seules ou avec des enfants.

Ce restaurant pédagogique est un lieu d'apprentissage pour nos stagiaires et nous vous demandons d'en tenir compte.

Nos stagiaires s'efforcent de faire de leur mieux: inexpérimentées et effrayées en début de formation, elles acquièrent au fil des mois plus d'expérience et d'assurance.

En venant vous sustenter dans notre restaurant pédagogique, en nous confiant vos réceptions et l'organisation de vos événements festifs, vous participez au développement des compétences de nos stagiaires et à leur formation.

Votre rôle est important et nous vous en remercions.

Nous vous souhaitons un très bon appétit.



## Nos apéritifs

Martini blanc	3,80 €
Martini rouge	3,80 €
Porto rouge	3,80 €
Gancia	3,80 €
Gancia orange	3,80 €
Kirr	3,80 €
Pineau des Charentes	3,80 €

## Nos boissons

<u>Bouteille de 20 cl:</u>	1,70 €
Fanta, Sprite, Coca, Coca Zéro, Ice Tea nature, eau plate/pétillante	
<u>Bouteille de 50 cl:</u>	2,50 €
Eau plate, eau pétillante	
Looza jus (20 cl): pomme-cerise, Ace, orange, pomme	2,00 €
Verre de vin rouge/blanc/rosé	2,00 €
Pichet de vin rouge/blanc/rosé 1/2 litre	6,00 €
Pichet de vin rouge/blanc/rosé 1 litre	11,50 €
« Sélection Maison » de vin rouge/blanc en bouteille	14,00 €
Bière Jupiler/Blanche rosée/Kriek	2,30 €
Bière Vedette	3,00 €
Bière sans alcool	2,30 €
Bière du Pays Noir	3,30 €
Café, thé	1,50 €



## Nos engagements durables

Privilégier des produits frais, complets et non transformés,  
ainsi que les préparations "maison"

Acheter au maximum en circuit court des produits locaux et de saison.

Réduire les protéines animales, privilégier une viande issue d'élevages non intensifs et équilibrer les menus avec des protéines végétales.

Eviter les espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche durable.

Utiliser des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes.

Réduire le gaspillage alimentaire : Le Rest-O-Pack

N'hésitez pas à le demander.

Vous voulez faire un pas de plus? Rien de plus simple:  
amenez votre propre récipient pour y mettre vos restes!





## Nos entrées

Calamars frits	7,00 €
Croquettes au fromage d'Orval « maison »	7,00 €
Terrine « maison », salade fraîcheur et pickles d'oignons rouges	7,00 €
Scampis au beurre à l'ail	8,00 €

## Nos salades

Salade Exclusive Salade, carottes, concombres, tomates, asperges, œuf dur, maïs, haricots verts, vinaigrette	5,00 €
Salade Océane Salade, saumon fumé, crevettes roses, jeunes oignons, pamplemousse, Pommes-de-terre, citron, vinaigrette	8,00 €
Salade César Salade, poulet grillé, copeaux de parmesan, œuf dur, oignons, croûtons, Sauce césar, huile d'olive	8,00 €
Salade Niçoise Salade, haricots verts, morceaux de thon, œuf dur, tomates, échalotes, olives, vinaigrette	8,00 €
Salade Parmigiana Jambon italien, aubergines grillées, tomates, basilic, copeaux de parmesan, huile d'olive	7,50 €
Salade Carpaccio Roquette, fines lamelles de bœuf à l'huile de truffe, copeaux de parmesan, pignons de pin grillés, tomates, citron	7,00 €
La Frisée au jambon ou aux lardons Frisée, dés de jambon ou de lardons, œuf poché, croûtons, tomates, concombres, pommes, vinaigrette framboises	7,50 €



N'hésitez pas à consulter nos ardoises pour les suggestions éphémères

## Nos Plats

Mi- cuit de saumon , purée à l'huile d'olive, coulis de petits pois et légumes de saison	11,00 €
Le sauté de scampis à l'ail, pâtes aux tomates séchées et roquette	11,00 €
L'entrecôte grillée (Ferme du Limousin à Gerpinnes), frites Sauce au choix: béarnaise, poivre vert, archiduc Supplément salade	12,00 € + 3,00 € + 2,00€
Les boulettes sauce à la bière du Pays noir (2 boulettes) Boulette supplémentaire (pièce)	8,50 € + 2,00€
L'américain maison, frites	10,50€
L'américain à l'italienne, frites	10,50 €
Pâtes Carbonara (nouvelle recette) Œufs battus, ail, lardons, parmesan, persil	6,50 €
Pâtes Bolognaise Sauce napolitaine (tomates, oignons, épices italiennes), Viande de porc et bœuf hachée	6,00 €
Pâtes 4 fromages Sauce crème gorgonzola, mascarpone, taleggio et parmesan	6,50 €
Pâtes Napolitana Sauce tomate, oignons, ail, épices italiennes	6,00 €



## Nos sandwiches spéciaux

L' Omelette nature	3,50 €
Supplément lardons ou fromage	0,30 €
Le Saumon fumé	4,50 €
Saumon fumé, roquette, tomates, concombres, fromage blanc fines herbes	
Le Boulette	3,50 €
Boulette, moutarde, salade	
Le Croque-Monsieur	4,50 €
Pain de mie, jambon, fromage passé au grill	
Le Panini Ardéchois	5,00 €
Chèvre chaud, lard fumé, miel, vinaigrette, dés de pomme et cerneaux de noix, accompagné de crudités	
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	
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, copeaux de parmesan, fromage blanc à la tomate séchée, roquette	
Le Wrap poulet pesto 🍷	5,20 €
Fromage blanc nature, filet de poulet, pesto, roquette, pignons de pin, tomates	
Le Panini Amour Fougue 🍷	5,00 €
Jambon italien, aubergines, tomates, copeaux de parmesan, mozzarella huile d'olive au basilic, accompagné de crudités	



## Nos desserts

La Dame blanche	4,50 €
La Brésilienne	4,50 €
La Boule de glace	1,20 €
Le café ou thé gourmand	5,50 €
L'Assiette de fromages	4,50 €





Nous sommes fiers de vous faire part d'une très bonne nouvelle.

Le restaurant, L'amour Fougue, peut se vanter d'avoir, une fois de plus, obtenu le label

« *Plat Net Santé 2018* ».

Ce label est décerné par l'Echevinat de la Santé de la ville de Charleroi. (Initiative créée en 2011 en collaboration avec l'Association des Diététiciens Indépendants de

### 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 ou 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).

**Bien dans mon assiette,  
bien dans mon corps et dans ma tête!**