

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



« 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 €

Veillez nous transmettre vos commandes avant 10h sur assistante.secretariat@germoir.be

Nos spéciaux

Omelette nature	+0.30 € suppl. lardons +0.30 € suppl. fromage	3.50 €
Saumon fumé	Saumon fumé, roquette, tomates, concombres, fromage blanc fines herbes	4.50 €
Le Boulette	Boulette, moutarde, salade	3.50 €
Le Croque-Monsieur	Pain de mie, jambon, fromage passé au grill	4.50 €
Le Wrap saumon fumé	Fromage blanc aux fines herbes, chips tacos, saumon fumé, salade, échalotes, tomates	5.50 €
Le Normand	Brie, miel, noix, salade	3.80 €



Nos spéciaux « Plat Net Santé »

L'italiano	Jambon italien, tomates, mozzarella, huile d'olive au basilic	4.00 €
Le Parmigiano	Jambon italien, aubergines grillées, copeaux de parmesan, huile d'olive	4.00 €
Le Wrap Veggie	Aubergines & courgettes grillées, tomates fraîches, roquette copeaux de parmesan, fromage blanc à la tomate séchée	5.00 €
Le Wrap poulet pesto	Filet de poulet, fromage blanc nature, pesto, roquette, pignons de pin, tomates	5.20 €

Nos paninis

L'Ardéchois	Chèvre chaud, lard fumé, dés de pomme, cerneaux de noix, miel, accompagné de crudités	5.00 €
L'Amour-Fougue	Jambon italien, aubergines grillées, tomates, copeaux de parmesan, mozzarella, huile d'olive au basilic	5.00 €

Nos salades



L'exclusive	Salade, carottes, concombres, tomates, asperges, œuf dur, maïs, haricots verts, vinaigrette	5.00 €
La niçoise	Salade, haricots verts, morceaux de thon, œuf dur, tomates, échalotes, olives, vinaigrette	8.00 €
L'Océane	Salade, saumon fumé, crevettes roses, pamplemousse, citron, Pommes-de-terre, vinaigrette	8.00 €
La Parmigiana	Salade, jambon italien, aubergines grillées, tomates, basilic, copeaux de parmesan, huile d'olive	7.50 €
La César	Salade, poulet grillé, copeaux de parmesan, œuf dur, oignons, Sauce césar, croûtons	8.00 €
La Carpaccio	Fines lamelles de bœuf à l'huile de truffe, copeaux de parmesan, roquette, pignons de pin grillés, tomates, citron	7.00 €
La Frisée aux lardons ou au jambon	Frisée, lardons ou jambon, œuf poché, croûtons, concombres, tomates, pommes, vinaigrette framboise	7.50 €

Nos boissons

Coca 50 cl	
Coca zéro 50 cl	
Sprite 50 cl	au prix de 2.00 €
Fanta 50 cl	
Eau plate 50 cl	
Eau pétillante 50 cl	