

Depuis 5 ans, le restaurant « L'Amour Fougue » peut se vanter d'être labellisé



« Plat Net Santé 2019 ».

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 Gerموير »

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



Nos spéciaux

Nos salades



Potage du jour	2.00 €
Suggestion de la semaine (du mardi au vendredi)	9.00 €
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 €

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

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 Wrap saumon fumé	5.50 €
Fromage blanc aux fines herbes, chips tacos, saumon fumé, salade, échalotes, tomates	

Le Poulet Tandoori	3.80 €
Filet de poulet, sauce avec fromage nature tomates, concombres, chou chinois, menthe fraîche	

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 Thai Vegan	5.20 €
Tofu fumé, carottes, chou chinois, vinaigrette de sésame	

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	

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 Melanzana	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	

Salade printanière	8.00 €
Tomate, mozzarella, basilic, huile d'olive, melon de Cavaillon, jambon italien	

Salade Mezze	10.00 €
(Pour la préparation de ce plat, un temps d'attente de 20 min est requis)	
Salade, feuilles de vigne, tarama, tzaziki, olives, tomates, concombres, Boulettes, calamars frits, fêta, piments, vinaigrette	

Nos boissons

Coca 50 cl **au prix de 2.50 €**

Coca zéro 50 cl

Sprite 50 cl

Fanta 50 cl

Eau plate 50 cl

Eau pétillante 50 cl

au prix de 2.00 €

Veillez nous transmettre vos commandes avant 10h

sur assistante.secretariat@germoir.be