

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—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 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!





Nouveautés: Boissons bio artisanales

Simone à soif

Nouvelle boisson biologique artisanale belge: une hydrolade (boisson 100% naturelle à base de vapeur de plantes mélangées avec des fruits/légumes locaux fraîchement pressés et de l'eau).

Proviant

Limonade biologique artisanale à base de jus pressé, d'eau minérale pure et un peu de sucre de canne biologique.

Tensai Tea

Thé glacé d'exception, subtil mélange de thé infusé et de fruits avec un léger soupçon de sirop d'agave biologique. Les feuilles de thé sont issues de l'agriculture biologique et responsable.

Simone à soif pomme géranium 33 cl	3,80 €
Simone à soif poire immortelle 33 cl	3,80 €
Simone à soif houblon griotte 33 cl	3,80 €
Simone à soif concombre menthe 33 cl	3,80 €
Proviant citron-gingembre 33 cl	2,80 €
Proviant rhubarbe 33 cl	2,80 €
Proviant orange 33 cl	2,80 €
Proviant cola 33 cl	2,80 €
Proviant citron 33 cl	2,80 €
Tensai Tea thé matcha menthe poivre 33 cl	3,30 €
Tensai Tea thé blanc myrtille 33 cl	3,30 €



**SIMONE
A SOIF!**





Nos apéritifs

Martini blanc / Martini rouge	3,80 €
Porto rouge	3,80 €
Spritz (Apérol)	3,80 €
Kir	3,80 €
Pineau des Charentes	3,80 €
Prosecco	3.80€


Nos boissons

Eau plate/pétillante (20cl)	1,70 €
Eau plate/eau pétillante (50 cl)	2,50 €
Limonade maison (verre)	1,00 €
Carafe limonade maison	4.00€
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 €
Vin rouge Château La Croix de Guillot 2015 - Côtes de Blaye	15,00 €
Vin blanc Château La France 2016 - Bordeaux	15,00 €
Bière Jupiler / Kriek	2,30 €
Blanche rosée	2.30€
Bière Vedette	3,00 €
Bière sans alcool	2,30 €
Bière du Pays Noir	3,30 €



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

Nos plats chauds

Calamars frits	7,00 €
Poisson de la semaine, tian de légumes et sauce vierge aux herbes 	11.00 €
Le sauté de scampis à l'ail, pâtes aux tomates séchées et roquette	11,00 €
L'entrecôte grillée (Ferme du Limousin à Gerpennes), frites Sauce au choix: béarnaise, poivre vert, archiduc Supplément salade	12,00 € + 3,00 € + 2,00€
Les boulettes sauce tomate (2 boulettes), frites Boulette supplémentaire (pièce)	8,50 € + 2,00€
L'américain maison, frites	10,00€
L'américain à l'italienne, frites	10,50 €
Hamburger Cowboy, frites Bœuf, lard grillé, fromage d'abbaye, oignons, salades, tomates cornichons, sauce barbecue) Supplément lard Supplément fromage	10.00 € + 1,00 € + 1,00 €
Spaghetti ou penne Carbonara Œufs battus, lardons, crème fraîche, parmesan, persil	6,50 €
Spaghetti Bolognaise Sauce napolitaine (tomates, oignons, épices italiennes), viande de porc et bœuf hachée, ail	6,00 €



Nos plats végétariens

Halloumi, Caponata et mousse de concombre (Fromage grec grillé accompagné d'une fine ratatouille et d'une mousse de concombre)	 	8,00 €
Hamburger végétarien (falafel maison) & frites		8,50 €
Curry de lentilles au lait de coco 		7,00 €
Spaghetti ou penne Napolitana		6,00 €
Pennes 4 fromages		6,50 €

Nos plats froids

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 Melanzana 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 €
Salade printanière Tomate, mozzarella, basilic, huile d'olive, melon de Cavaillon, jambon italien		8.00€
Salade Mezze (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		10.00€



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 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	
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 Wrap Thai Vegan  	5,20 €
Tofu fumé, carottes, chou chinois, vinaigrette de sésame	
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 Dame noire	4,50 €
La Brésilienne	4,50 €
La Boule de glace maison (vanille, chocolat, caramel beurre salé, sorbet fruits rouges)	1,20 €
L'Assiette de fromages	4,50 €

Et pour accompagner vos desserts

Sélection de thés	1,50 €
Grand café	1,50 €
Espresso	1,50 €
Double espresso	2,50 €
Cappuccino mousse de lait	2,50 €
Cappuccino crème fouettée	2,50 €
Latte	2,50 €
Machiato	2,50 €
Caramel Machiato	2,50 €
Café Mocha (légèrement chocolaté)	2,50 €
Espresso con pana (crème fouettée)	2,50 €



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 2019* ».

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 Charleroi).

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!**