

# UN PETIT CREUX...

# ON A TOUT CE QU'IL

# VOUS FAUT !

**HOLIDAY INN EXPRESS - MONTPELLIER ODYSSEUM**

PLATEAUX REPAS



Marine BRIGNIER

04 99 51 95 14

[commercial@hiemontpellier.com](mailto:commercial@hiemontpellier.com)



UN HÔTEL IHG®

MONTPELLIER - ODYSSEUM



## NOTRE CARTE



### LE NIL - POULET

Plateau repas 100% de saison



Volaille

JE LE VEUX AU SAUMON !

#### INGRÉDIENTS

**Entrée** : Carottes râpées assaisonnées d'une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'ail, feta AOP, graines de courge, persil et menthe

**Plat** : Penne à l'huile d'olive et poulet rôti, champignons de Paris, parmesan râpé AOP, noisettes, pickles de moutarde BIO et persil. Accompagné d'une moutarde au miel

**Fromage et son petit pain**

**Dessert gourmand** du jour

#### ALLERGÈNES

**Entrée** : Anhydride sulfureux et sulfites Lait

**Plat** : Gluten Fruits à coques Moutarde

### LE SEPIK - VEGGIE

Plateau repas 100% de saison



Végétarien

JE LE VEUX AU SAUMON ET SANS GLUTEN !

JE LE VEUX SANS GLUTEN !

JE LE VEUX AU SAUMON !

#### INGRÉDIENTS

**Entrée** : Coleslaw de chou blanc et rouge, mayonnaise, graines de sésame et ciboulette

**Plat** : Trio de quinoa au curcuma et cumin, carottes rôties à l'ail et au thym, falafels, pois chiches, oignon rouge, jus de citron, noisettes, persil et coriandre. Assaisonné d'une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'ail et accompagné d'un tartinaable de yaourt grec, feta AOP et pistaches

**Fromage et son petit pain (sans gluten sur demande)**

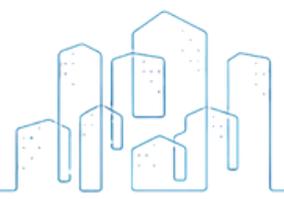
**Dessert gourmand** du jour (sans gluten sur demande)

#### ALLERGÈNES

**Entrée** : Moutarde Lait Anhydride sulfureux et sulfites Graines de sésame

**Plat** : Anhydride sulfureux et sulfites Fruits à coques Lait





## NOTRE CARTE



### LE MINDO - VEGGIE

Plateau repas 100% de saison

   
Végétarien A réchauffer

JE LE VEUX AU POULET!

#### INGRÉDIENTS

**Entrée :** Salade d'endives rouges et pomme granny, bleu d'Auvergne AOP, noix et cranberries, assaisonnée d'une vinaigrette moutarde au miel et persil

**Plat à réchauffer par vos soins :** Orecchiette à la crème de champignons, champignons de Paris rôtis à l'ail et au thym, parmesan râpé AOP, noisettes et persil

Petit pain

**Dessert gourmand** du jour

Plat à réchauffer au micro-ondes 2min30 900W

#### ALLERGÈNES

**Entrée :** Anhydride sulfureux et sulfites Lait Fruits à coques Moutarde

**Plat :** Gluten Fruits à coques Lait Anhydride sulfureux et sulfites

### LE LUANG - VEGAN

Plateau repas 100% vegan

   
Vegan Sans lait

#### INGRÉDIENTS

**Entrée :** Salade de chou rouge, mâche et graines de courge, assaisonnée d'une vinaigrette thaï

**Plat :** Bowl vegan composé de falafels, d'un taboulé de semoule aux épices Colombo, carottes rôties à l'ail et au thym, pois chiches, oignon rouge, raisins et abricots secs, amandes, zestes de citron et mâche, assaisonné au jus de citron et aux herbes aromatiques et accompagné d'un houmous à la menthe

Petit pain

**Dessert vegan** du jour

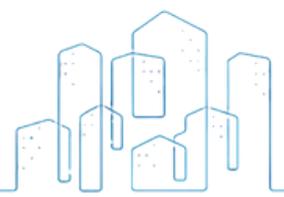
#### ALLERGÈNES

**Entrée :** Graines de sésame Gluten Soja

**Plat :** Anhydride sulfureux et sulfites Fruits à coques Graines de sésame

Moutarde Gluten





## NOTRE CARTE



### LE ZERMATT

Plateau repas 100% de saison



A réchauffer

JE LE VEUX SANS GLUTEN !

#### INGRÉDIENTS

**Entrée :** Salade de lentilles et patates douces rôties à l'ail et au thym, betterave rouge, pomme granny, oignon rouge, menthe et persil, assaisonnée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'ail

**Plat à réchauffer par vos soins :** Le traditionnel duo : saucisse de Morteau IGP et sa purée de pommes de terre maison, pommes rôties au miel, pickles de moutarde BIO et cerfeuil

**Petit pain (sans gluten sur demande)**

**Dessert** du jour (sans gluten sur demande)

Plat à réchauffer au micro-ondes 2min30 900W

#### ALLERGÈNES

**Entrée :** Anhydride sulfureux et sulfites Moutarde

**Plat :** Moutarde Lait

### LE GÖREME

Plateau repas 100% de saison



A réchauffer Canard

JE LE VEUX SANS GLUTEN !

#### INGRÉDIENTS

**Entrée :** Carottes râpées assaisonnées d'une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'ail, feta AOP, graines de courge, persil et menthe

**Plat à réchauffer par vos soins :** Effiloché de canard et pommes de terres rôties à l'ail et au thym, parmesan râpé AOP, épices Colombo, thym et persil

**Petit pain (sans gluten sur demande)**

**Dessert** du jour (sans gluten sur demande)

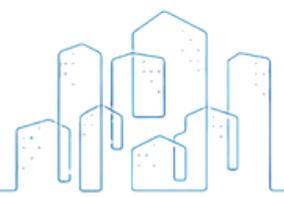
Plat à réchauffer au micro-ondes 2min30 900W

#### ALLERGÈNES

**Entrée :** Anhydride sulfureux et sulfites Lait

**Plat :** Anhydride sulfureux et sulfites Lait Moutarde





## NOTRE CARTE



### LE BOVEC

Plateau repas 100% de saison



Sans lait

JE LE VEUX SANS LAIT !

#### INGRÉDIENTS

**Entrée :** Salade de champignons de Paris rôtis à l'ail et au thym, pousses d'épinard, oignon rouge et graines de sésame, assaisonnée d'une vinaigrette au vinaigre balsamique et à l'ail

**Plat :** Poke bowl de saumon fumé et de riz assaisonné d'une sauce soja sucrée, chou rouge, ananas, noix de cajou, graines de sésame et coriandre. Accompagné d'une vinaigrette thaï

#### Petit pain

**Dessert** du jour (sans lait sur demande)

#### ALLERGÈNES

**Entrée :** Anhydride sulfureux et sulfites Graines de sésame

**Plat :** Graines de sésame Gluten Poissons Fruits à coques Soja

## HOLIDAY INN EXPRESS MONTPELLIER - ODYSSEUM \*\*\*



NOUS CONTACTER



# BON APPÉTIT !



UN HÔTEL IHG\*

MONTPELLIER - ODYSSEUM