

NOS BOWLS CHAUDS DE SAISON

FROM'ALPES 14,90€

POMMES DE TERRE GRENAILLE, JAMBON BLANC SANS NITRITE, MEULE DE SAVOIE, CHAMPIGNONS DE PARIS, OIGNONS CARAMÉLISÉS, CIBOULETTE ET SAUCE LÉGÈRE.

HAPPY BOWL 14,90€

BOULETTES VÉGÉTALES HAPPY VORE®, TRIO DE RIZ DE CAMARGUE, CHAMPIGNONS RÔTIS, BROCOLI, TOMATES CERISES, OIGNONS FRITS ET SAUCE TOMATE ÉPICÉE.

ALPI'GNOCCHI 14,90€

GNOCCHIS, COPPA, MEULE DE SAVOIE, BUTTERNUT RÔTIE*, OIGNONS CARAMÉLISÉS, CIBOULETTE ET SAUCE CRÈME.

CHAMPOULET 14,90€

POULET, TRIO DE RIZ DE CAMARGUE, CHAMPIGNONS RÔTIS, OIGNONS CARAMÉLISÉS, CIBOULETTE ET SAUCE CRÈME.

VEGGIE CURRY 14,90€

LENTILLES MARINÉES, COURGETTES POÊLÉES, CHOU-FLEUR RÔTI, POIS CHICHES MARINÉS, POUSSÉS D'ÉPINARD, CIBOULETTE ET SAUCE CURRY.

GNOCCHISSIMA 14,90€

GNOCCHIS, MOZZARELLA FUMÉE (SCAMORZA), TOMATES CERISES, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, OIGNONS FRITS ET SAUCE TOMATE ÉPICÉE.

LEMON'PASTA 14,90€

SAUMON CITRON CIBOULETTE*, PÂTES, CITRON, CHAMPIGNONS DE PARIS, BUTTERNUT RÔTIE*, POUSSÉS D'ÉPINARD, CIBOULETTE ET SAUCE CRÈME.

NOS SANDWICHS SIGNATURE

9,90€

L'ITALIEN

MOZZARELLA DI BUFALA AOP

TOMATES CERISES, MOZZARELLA DI BUFALA, ROQUETTE, CIBOULETTE ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE MÉDITERRANÉEN

FALAFELS

FALAFELS DE POIS CHICHES, FETA AOP, CONCOMBRE, POUSSÉS D'ÉPINARD, NOIX ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE BAGNAT THON

THON, OEUF DUR PLEIN AIR, TOMATES CERISES, MESCLUN, CIBOULETTE ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE MONTAGNARD

COPPA

COPPA, MEULE DE SAVOIE, CHAMPIGNONS DE PARIS, OIGNONS CARAMÉLISÉS, CIBOULETTE ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE RUSTIQUE JAMBON

JAMBON BLANC SANS NITRITE, GRANA PADANO AOP, CHAMPIGNONS DE PARIS, MÂCHE, OIGNONS FRITS ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

LE COCORICO POULET

POULET, GRANA PADANO AOP, TOMATES CERISES, MESCLUN, CIBOULETTE ET SAUCE FROMAGE FRAIS & HERBES.

NOS BOWLS SIGNATURE INTEMPORELS

RAINBOWL 12,20€

FALAFELS DE POIS CHICHES, MÂCHE, QUINOA D'ANJOU, BETTERAVE CRUE RÂPÉE, CAROTTES RÂPÉES, BROCOLI, NOIX ET SAUCE VINAIGRETTE JOUR.

MEDITERRANEAN TUNA 13,90€

THON, FETA AOP, MÂCHE, TRIO DE RIZ DE CAMARGUE, TOMATES CERISES, MAÏS, MIX DE POIVRONS GRILLÉS, CHIPS DE PITA, CIBOULETTE ET HUILE D'OLIVE & QUARTIER DE CITRON.

AVO CAESAR 15,90€

POULET, AVOCAT, MESCLUN, PÂTES, TOMATES CERISES, CHAMPIGNONS DE PARIS, CONCOMBRE, GRANA PADANO AOP, CROÛTONS AUX HERBES ET SAUCE CAESAR.

POKÉ SAUMON 15,90€

SAUMON CITRON CIBOULETTE*, RIZ VINAIGRÉ, CAROTTES RÂPÉES, RADIS, EDAMAME*, MANGUE, AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME, GRENADE ET SAUCE POKÉ.

AUTRES ENVIES SALÉES

SOUPES DE SAISON	6,50€
QUICHES	6,50€
LASAGNES BOLOGNAISE	12,90€

NOS BOWLS ET SANDWICHS SUR MESURE

À COMPOSER EN VERSION CHAUDE ÉGALEMENT !

1 ÉTAPE JE CHOISIS MON BOWL OU MON SANDWICH

BOWL DÉCOUVERTE

2 BASES : SALADE ET/OU FÉCULENT
1 SAUCE AU CHOIX

12,20€

2 ÉTAPE JE SÉLECTIONNE MES INGRÉDIENTS

5
INGRÉDIENTS

3 EAT
1 FEEL
1 CONDIMENT

BOWL ÉQUILIBRE

2 BASES : SALADE ET/OU FÉCULENT
1 SAUCE AU CHOIX

13,90€

6
INGRÉDIENTS

3 EAT
2 FEEL
1 CONDIMENT

BOWL PLAISIR

2 BASES : SALADE ET/OU FÉCULENT
1 SAUCE AU CHOIX

15,90€

7
INGRÉDIENTS

3 EAT
3 FEEL
1 CONDIMENT

SANDWICH

1 BASE : PAIN
SAUCE SANDWICH

9,90€

5
INGRÉDIENTS

2 EAT
2 FEEL
1 CONDIMENT

NOS BASES

MÂCHE - MESCLUN - ROQUETTE - RIZ VINAIGRÉ - POUSSÉS D'ÉPINARD
PÂTES - QUINOA D'ANJOU - TRIO DE RIZ DE CAMARGUE - GNOCCHIS

EAT

BETTERAVE CRUE RÂPÉE
CAROTTES RÂPÉES
CHAMPIGNONS DE PARIS
CONCOMBRE
MAÏS
TOMATES CERISES
POIS CHICHES MARINÉS
EDAMAME*
BROCOLI
RADIS
CHOU ROUGE
LENTILLES MARINÉES
OIGNONS CARAMÉLISÉS
COURGETTES POÊLÉES
LAMELLES DE POMME

FEEL

LES LÉGUMES :
MIX DE POIVRONS GRILLÉS
MANGUE
AVOCAT
CHAMPIGNONS RÔTIS
POMMES DE TERRE
GRENAILLE
BUTTERNUT RÔTIE*
CHOU FLEUR RÔTI*
LES FROMAGES :
FETA AOP
GRANA PADANO AOP
MOZZARELLA DI BUFALA AOP

MOZZARELLA FUMÉE (SCAMORZA)
MEULE DE SAVOIE

LES PROTÉINES :
FALAFELS DE POIS CHICHES
POULET AUX HERBES
OEUF DUR PLEIN AIR
JAMBON BLANC SANS NITRITE
THON
COPPA
BOULETTES VÉGÉTALES
SAUMON CITRON
CIBOULETTE*

CONDIMENT

AMANDES
CHIPS DE PITA
CIBOULETTE
CORIANDRE
CROÛTONS AUX HERBES DE PROVENCE
GRAINES DE SÉSAME
GRENADE
MIX DE GRAINES & FRUITS SECS
NOIX
OIGNONS FRITS

NOS SAUCES

CURRY - CRÈME - TOMATE ÉPICÉE - VINAIGRETTE MIEL MOUTARDE - POKÉ - CAESAR - JOUR - LÉGÈRE - OLIVE BALSAMIQUE - HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA & QUARTIER DE CITRON - HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA - TAHINI

DOUCEURS & BOISSONS

A 2€ OU 3€
DANS VOTRE MENU !

DESSERTS

YAOURT 0% MYRTILLE OU VANILLE FROMAGE BLANC 0%	3,90€*
MIEL ET GRANOLA SANS GLUTEN	3,90€*
MANGO COCO CHIA PUDDING	3,90€*
POIRE COCO CHIA PUDDING	3,90€*
COMPOTE POMME VANILLE ET BRISURES DE SPÉCULOOS	3,90€*
MOUSSE AU CHOCOLAT BIO ET COPEAUX DE CHOCOLAT VEGAN*	4,50€*
STARLIGHT POIRE*	4,50€*

SNACKING

CHIPS	2,20€
PAIN	0,60€

BOISSONS FRAÎCHES

PERRIER* 33CL	2,90€*
COCA-COLA* 33CL	2,90€*
COCA-COLA* SANS SUCRES 33CL	2,90€*
FUZE TEA	
PÊCHE OU CITRON VERT 33CL	2,90€*
SPRITE 33CL	2,90€*
ORANGINA 33CL	2,90€*
PULCO CITRONNADE 33CL	2,90€*
SAN PELLEGRINO 50CL	2,90€*
VITTEL* 50CL	2,90€*
VITTEL* UP	
CITRON-CITRON VERT BIO 50CL	3,90€
JOMO THÉ VERT OU BLANC BIO 35CL	3,90€
TACT GINGER BEER BIO 33CL	3,90€
JUBILES KOMBUCHA 25CL	3,90€

FRUITS

FRUITS FRAIS DE SAISON	1,50€
FRUITS FRAIS COUPÉS	3,30€*
SALADE DE FRUITS	4,50€

PÂTISSERIES

CANÉLÉ DE BORDEAUX	2,90€*
COOKIE CHOCOLAT BLANC*	2,90€*
COOKIE CHOCOLAT NOIR*	2,90€*
CAKE CITRON PAVOT*	3,90€*
CARROT CAKE*	3,90€*
CINNAMON ROLL*	3,90€*
MUFFIN BANANA BREAD*	3,90€*
MUFFIN MYRTILLES*	3,90€*

JUS MIXÉS MINUTE

JUS D'ORANGES PRESSÉES 33CL	4,90€
GINGER ACE 33CL	5,90€
CALIFORNIA GREEN 33CL	5,90€
CARIBBEAN PASSION* 33CL	5,90€

SMOOTHIES

CHOCO BON 33CL	5,90€
PUMPKIN SPICE* 33CL	5,90€

BOISSONS CHAUDES

ESPRESSO 5CL	2,00€
NOISETTE 9CL	2,30€
AMERICANO 20CL	2,30€
DOUBLE ESPRESSO 10CL	3,20€
CHOCOLAT CHAUD 20CL	3,40€
CAPPUCCINO 20CL	3,40€
CAFÉ LATTE 20CL	3,40€
THÉS & INFUSIONS 30CL	2,90€

BOISSON VÉGÉTALE
SUR DEMANDE !

BOISSONS SIGNATURE

CHAÏ LATTE 20CL	4,90€
PINK CHAÏ LATTE 20CL	4,90€
GOLDEN LATTE 20CL	4,90€



PLUS C'EST MOINS !
OFFRE MENU

1 BOWL OU 1 SANDWICH + 1 BOISSON
+ 1 DESSERT * = 1 REMISE EN CAISSE !