

NOS BOWLS DE SAISON

ORIENTALE 11,80€

Poulet, aubergines grillées, brèdes, quinoa façon taboulé, carottes râpées, pois chiches marinés, poivronnade, mélange d'herbes, huile d'olive et citron.

SUNNY BOWL 11,80€

Melon, coppa, pastèque, pâtes, fromage de brebis, batavia, concombre, chips de pita, sauce olive balsamique.

SANTORIN 11,80€

Fromage de brebis, riz complet, brèdes, concombre, tartare de tomates, olives, mix de poivrons grillés, chips de pita, huile d'olive et citron.

DIONYSOS 13,50€

Raisin, jambon blanc, fromage de brebis, batavia, betterave crue râpée, champignons frais, chou rouge, noix, vinaigrette sésame soja.

NOS BOWLS INTÉMPORELS

RAINBOWL 9,90€

Falafels de pois chiches, batavia, quinoa, betterave crue râpée, carottes râpées, brocoli, noix et sauce vinaigrette Jour.

MEDITERRANEAN TUNA 11,80€

Thon, fromage de brebis, feuille de chêne, riz complet, tomates cerises, maïs, mix de poivrons grillés, chips de pita, ciboulette et huile d'olive & quartier de citron.

AVO CAESAR 13,00€

Poulet, avocat, batavia, pâtes, tomates cerises, champignons frais, concombre, Grana Padano AOP, croûtons aux herbes et sauce Caesar.

POKÉ SAUMON 13,20€

Saumon citron ciboulette*, riz vinaigré, carottes râpées, radis, edamame*, mangue, avocat, graines de sésame, oignon vert et vinaigrette sésame soja.

SALAD'KID

SALADE POUR LES PETITS GOURMANDS (-12 ANS)

SALA'KID JAMBON 4,90€ SALA'KID FROMAGE 4,90€

Pâtes, tomates cerises, maïs, jambon blanc et sauce vinaigrette Jour. Pâtes, tomates cerises, maïs, Grana Padano AOP et sauce vinaigrette Jour.

AUTRES ENVIES SALÉES

SOUFFLÉ CHORIZO & EMMENTAL 3,80€

QUICHE LORRAINE 5,60€

Lardons fumés, emmental, crème légère, oeuf, lait et pâte brisée pure beurre.

COMBO QUICHE LORRAINE 9,00€

Ma quiche accompagnée d'une salade (batavia, tomates cerises et Grana Padano AOP) et d'une sauce olive balsamique

QUICHE CHÈVRE & ÉPINARDS 5,80€

Chèvre, épinard, emmental, crème légère, oeuf, lait et pâte brisée pure beurre

COMBO QUICHE CHÈVRE & ÉPINARDS 9,20€

Ma quiche accompagnée d'une salade (batavia, tomates cerises et Grana Padano AOP) et d'une sauce olive balsamique.

BOWLS FORMAT MEDIUM

LITTLE CAESAR 9,20€ LITTLE TUNA 7,80€ LITTLE ITALY 9,50€

Poulet, batavia, tomates cerises, Grana Padano AOP, croûtons aux herbes, ciboulette et sauce Caesar.

Thon, batavia, mix de poivrons grillés, maïs, chips de pita, ciboulette et sauce olive balsamique.

Mozzarella, pâtes, tomates cerises, courgettes marinées à la menthe, oignons frits, ciboulette et sauce olive balsamique.

NOS BOWLS SUR MESURE

1 ÉTAPE JE CHOISIS MON BOWL

2 ÉTAPE JE SÉLECTIONNE MES INGRÉDIENTS

À L'UNITÉ

BOWL DÉCOUVERTE

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

3 EAT + 1 FEEL
1 CONDIMENT

9,90€

BOWL ÉQUILIBRE

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

3 EAT + 2 FEEL
1 CONDIMENT

11,80€

BOWL PLAISIR

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

3 EAT + 3 FEEL
1 CONDIMENT

13,20€

NOS BASES

Batavia - Mesclun - Brèdes - Riz vinaigré - Carottes râpées - Feuille de chêne verte - Pâtes - Pâtes semi-complètes - Quinoa - Riz complet

EAT

BETTERAVE CRUE RÂPÉE
BROCOLI
CAROTTES RÂPÉES
CHAMPIGNONS FRAIS
CHOU ROUGE
CONCOMBRE
COURGETTES MARINÉES
À LA MENTHE
EDAMAME
MAÏS
MELON
OIGNONS ROUGES
PICKLES
OLIVES
MIX DE POIVRONS
GRILLÉS
PÂTEQUE
POIS CHICHES MARINÉS
RADIS
RAISIN FRAIS
TABOULÉ DE QUINOA
TARTARE DE TOMATES
TOMATES CERISES
HARICOT VERT

FEEL

LES LÉGUMES :

ARTICHAUTS
À LA ROMAINE
AUBERGINES GRILLÉES
AVOCAT
MANGUE
POIVRONNADE

POULET AUX HERBES
SAUMON CITRON
CIBOULETTE
THON
ŒUF DUR

LES FROMAGES :

FROMAGE DE BREBIS
GRANA PADANO AOP
MOZZARELLA

LES PROTÉINES :

COPPA
FALAFELS DE POIS CHICHES
JAMBON BLANC

CONDIMENT

AMANDES
CHIPS DE PITA
CIBOULETTE
CORIANDRE
CROÛTONS AUX
HERBES
DE PROVENCE
GRAINES DE SÉSAME
MÉLANGE D'HERBES
FRAÎCHES
MIX DE GRAINES ET
FRUITS SECS
NOIX
OIGNONS FRITS
OIGNON VERT

NOS SAUCES

Vinaigrette basilic & miel - Vinaigrette framboise - Vinaigrette sésame & soja - Vinaigrette miel moutarde - Sauce Caesar - Sauce Jour - Sauce légère - Vinaigrette balsamique - Huile d'olive vierge extra & quartier de citron - Huile d'olive vierge extra - Sauce tahini

DOUCEURS & BOISSONS

JUS MIXÉS MINUTE 33CL

JUS D'ORANGES PRESSÉES 4,30€
JUS DE POMMES PRESSÉES 4,30€
PINK PARADISE 5,00€
STRAWBERRY SURPRISE 5,00€
GINGER ACE 5,00€
CALIFORNIA GREEN* 5,00€
CARIBBEAN PASSION* 5,50€

BOISSONS FRAÎCHES

AUSTRALINE 50CL 1,80€
CILAOS 50CL 2,00€
CITRO 50CL 2,20€
COCA-COLA* 50CL 2,80€
COCA-COLA ZÉRO* 50CL 2,80€
TEZI MELON 50CL 3,20€
TEZI PÊCHE 50CL 3,20€
TACT GINGER BEER BIO 33CL 3,00€
MANGAJO CITRON - THÉ VERT 25CL 3,00€
MANGAJO GRENADE - THÉ VERT 25CL 3,20€
MANGAJO BAIE DE GOJI - THÉ VERT 25CL 3,00€
MANGAJO YUZU CITRON 25CL 3,00€
MANGAJO AÇAÏ - THÉ VERT 25CL 3,00€

FRUITS

FRUITS FRAIS ENTIERS 0,90€
FRUITS FRAIS COUPÉS 3,50€
MÉLANGE DE FRUITS FRAIS DE SAISON 4,50€
SALADE DE FRUITS 4,50€

SNACKING

PAIN MULTI CÉRÉALES 0,50€

PÂTISSERIES

COOKIE CHOCOLAT BLANC* 2,90€
COOKIE CHOCOLAT LAIT NOISETTE 3,50€
ET PÉPITE DE CHOCOLAT* 2,90€
MOELLEUX AU CHOCOLAT 3,50€
CAKE CITRON PAVOT* 3,20€
CARROT CAKE* 3,20€
MUFFIN BANANA BREAD* 3,20€
MUFFIN MYRTILLES* 3,20€
MUFFIN UTLRA CHOCO* 3,20€

DESSERTS

YAOURT VANILLE OU FRAMBOISE 3,20€
YAOURT GREC, MIEL ET GRANOLA SANS GLUTEN 3,50€
YAOURT GREC, FRUITS FRAIS ET GRANOLA SANS GLUTEN 3,50€
MANGO COCO CHIA PUDDING 3,50€
PEACH COCO CHIA PUDDING 3,50€
COMPOTE POMME VANILLE 3,50€
ET BRISURES DE SPÉCULOOS 3,50€
BIRCHER 3,50€
MOUSSE AU CHOCOLAT* 3,80€
TROPICAL SMOOTHIE BOWL* 3,80€

CAFETERIE

ESPRESSO 12CL 1,50€
ESPRESSO VANILLE 12CL 1,50€
ESPRESSO NOISETTE 12CL 1,50€
DOUBLE ESPRESSO 24CL 2,80€
THÉ WHITE ANASTASIA 50CL 2,50€
THÉ ONLY SPICES 50CL 2,50€
THÉ AQUAROSA 50CL 2,50€
THÉ FEEL ZEN 50CL 2,50€
THÉ ST-PETERSBOUG 50CL 2,50€
THÉ KASHMIR TCHAI 50CL 2,50€
THÉ VERT À LA MENTHE NANAH 50CL 2,50€
THÉ BB DETOX 50CL 2,50€
THÉ BLUE DETOX 50CL 2,50€
THÉ FLAT WHITE 50CL 2,50€
THÉ MOCACCINO 50CL 2,50€
THÉ DIRTY CHAI 50CL 2,50€
THÉ VERT BIO 50CL 2,50€
SUPPLÉMENT LAIT 0,50€

EAU POTABLE GRATUITE DISPONIBLE SUR DEMANDE AU COMPTOIR.