

# Food

(mardi au vendredi)

## ALL DAY

### AVOCADO TOAST <sup>(1) (8) (9) (12)</sup> 12€

Tartine au levain, houmous de betteraves, avocat européen, huile d'olive ail et romarin, pickles maison, granola salé.

\*Option sans gluten: gaufres patate douce (+2€)

\*Option: oeuf mollet ou au plat / feta (+2€)

### GRANOLA BOWL <sup>(8)</sup> 5,5€ / 7,5€

Yaourt de soja bio  
ou Fromage blanc de brebis bio

+ Fruits frais de saison, graines de chia, chips de coco, granola maison (SG), sirop d'érable

### SMOOTHIE BOWL <sup>(8)</sup> 9€

Servi avec fruits frais de saison, graines de chia, chips de coco, granola maison (SG)

### GOURMAND

Banane glacée, dattes, cacao cru, purée de cacahuètes, lait d'amande

### GOLDEN

Banane, mangue glacée, curcuma gingembre, lait de coco

### PROTÉINÉ

Banane, fruits rouges surgelés, flocons d'avoine, lait de soja

### TOPPINGS <sup>(8)</sup>

Noisettes/Cacahuètes (+1€), Pépites de chocolat (+1€), Purée de cacahuètes ou amandes (+1,5€)

#### NOTE:

La cuisine végétale nécessite l'utilisation de nombreux ingrédients qui ne sont pas toujours mentionnés dans les descriptions.

**Merci de nous communiquer en amont toute allergie ou intolérance.**

## LUNCH

### LE TOAST <sup>(1) (4) (7) (8) (9) (12)</sup> 15,5€

Tartine au levain de seigle, fenouil confit au balsamique et agave, crème au bleu des Causses, confiture de figues, roquette, pickles d'oignons, noisettes torréfiées.

+ Servi avec crudités et salade verte.

\*Option: oeuf au plat ou mollet (+2€)

\*Option Vegan: labné

**Formule: boisson + dessert du jour 23€**

### LE JOYA <sup>(3) (4) (6) (8) (9) (12)</sup> 15,5€

Patate douce rôtie au paprika, labné vegan, quinoa rouge, oeuf mollet en pickles, herbes fraîches, granola salé, oignon rouge caramélisé au romarin, huile de poireau, roquette.

\*Option: 1/2 avocat (+2,5€) / feta (+2€)

**Formule: boisson + dessert du jour 23€**

### LE BUN <sup>(1) (3) (4) (7) (9) (12)</sup> 15,5€

Pain bun artisanal, chutney d'oignons, galette de brocolis et poireaux, crème au chèvre, tomates confites, oignons frits, herbes fraîches

+ Servi avec pommes de terre grenaille, crudités et salade verte.

\*Option: 1/2 avocat (+2,5€) / oeuf au plat (+2€)

**Formule: boisson + dessert du jour 23€**

### LE KIDS <sup>(1) (3) (8)</sup> 12€

Pommes de terre grenailles, toast oeuf au plat, cookie/brownie, jus bio (au choix)

## LES "À CÔTÉS"

En supplément

\*Salade verte, crudités, mix de graines 3€

\*Pommes de terre grenaille rôties 3,5€

# Boissons

## CAFÉS

<b>EXPRESSO / ALLONGÉ</b>	<b>2€</b>
<b>DÉCA / NOISETTE</b>	<b>2,2€</b>
<b>AMERICANO</b> (shot supp +0,5€)	<b>2€</b>
<b>DOUBLE EXPRESSO</b>	<b>3,5€</b>
<b>LATTE MACCHIATO</b> • 27CL (Option Sirop Vanille +0,5€)	<b>4€</b>
<b>CAPPUCINO</b> • 27CL	<b>4,5€</b>
<b>MOCACCINO</b> • 27CL	<b>5€</b>
<b>CHAÏ LATTE</b> • 27CL	<b>5€</b>
<b>DIRTY CHAÏ LATTE</b> • 27CL	<b>5€</b>
<b>LONDON FOG</b> • 27CL	<b>5€</b>

### LAIT BIO AU CHOIX

- Vache, soja, avoine
- Amande, coco, soja vanille (+0,5€)



Cafés et Superfood lattes disponibles en version **FRAPPÉE**

**+0,5€**

## SUPERFOOD LATTES

<b>GOLDEN</b>	<b>5€</b>
Lait de coco, pâte de curcuma frais confit, gingembre, cardamome	
<b>PINK</b>	<b>5€</b>
Lait d'amande, betterave confite au sirop de datte, cacao cru criollo, cardamome verte	
<b>MATCHA</b>	<b>6€</b>
Lait d'avoine, pâte de matcha et moringa, sirop de riz, huile de coco, gingembre	
<b>CHOCOLAT CHAUD</b>	<b>4,5€</b>
Chocolat, lait bio avoine/soja/vache	

## BOISSONS FRAÎCHES

<b>JUS ARTISANAUX BIO 25CL</b>	<b>4€</b>
Pomme Fraise Nectar d'abricot	
<b>LEMONAID BIO 33 CL   CHARITEA</b>	<b>4,5€</b>
Citron vert Fruit de la passion	
<b>SODAS NATURELS 33CL   UMÀ PARIS</b>	<b>5€</b>
<b>COLA</b> Kola, écorce de citron, cannelle, agave	
<b>IPA</b> Houblon citra, jus de yuzu, agave, citron	
<b>GINGER BEER</b> Racines de gingembre, citron, agave	
<b>ORANGEADE</b> Ecorces d'orange et de mandarine, citron, agave	
<b>PÉTILLANT NATUREL 1L   PET' NAT'</b>	<b>12€</b>
Verjus et jus de raisin blanc du Périgord, fleurs de sureau, thym citronné et romarin du Massif Central, miel des Pyrénées.	

## SMOOTHIES • 40CL

<b>GOURMAND</b>	<b>7€</b>
Banane glaçée, dattes, cacao cru, purée de cacahuètes, lait d'amande	
<b>GOLDEN</b>	<b>7€</b>
Banane, mange glaçée, curcuma, gingembre, lait de coco	
<b>PROTÉINÉ</b>	<b>7€</b>
Banane, fruits rouges congelés, flocons d'avoine, lait de soja	

# Boissons

## THÉS & INFUSIONS • 4€



Tous nos thés et infusions sont fournis par **Les Jardins de Gaïa**, entreprise française soutenant l'agriculture biologique et le commerce équitable.

### THÉ BLANC JASMINE PHOENIX

Perles de Jasmin, Chine

### THÉ VERT LADY YANG

Poire Litchi

### THÉ VERT GUNPOWDER

Nature

### THÉ NOIR EARL GREY

Bergamote

### ROOIBOS GINGER LEMON

Gingembre, lemongrass

### ROOIBOS LE FRUIT QUI ROUGIT

Hibiscus, pomme, fraise

### TISANE ENFANT

Pomme, fraise, vanille, hibiscus

► Cette composition de fruits libère une infusion fruitée, douce et parfumée pour petits et grands enfants.

### INFUSIONS BIENFAISANTES

#### CACAO

Ecorces de cacao criollo

► *Boisson chocolatée sans calorie, douce et chaleureuse qui réduit le stress et l'anxiété.*

#### HIBISCUS

► *Désaltérante, revitalisante et drainante.*

#### LA TISANE DE MAMY

Menthe poivrée, murier, écorces d'églantine

► *Idéale en fin de repas pour stimuler la digestion. Antispasmodique et apaisante, elle contribue à préserver l'équilibre nerveux.*

#### MASALA TCHAI

Cannelle, gingembre, cardamome, poivre noir, clou de girofle

► Réchauffe le corps tout en libérant l'esprit.

#### INFUSION VERVEINE

► Apaisante et savoureuse, une base indispensable au bien-être général !

#### INFUSION MAMAN BABY

Carvi, fenouil, anis

► Réchauffe le corps tout en libérant l'esprit.