

MENU

Printemps 2024

Les plats qui répondent à 5 des 6 critères établis par notre nutritionniste sont désignés par le symbole 'Meilleurs Choix'. Pleins de saveurs et bons pour votre santé.

					I	凡(()		
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	Sucres ajoutés
Pains bio		meilleurs choix	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat	végétales > 50% / plat	insaturées <10E% calorie	>5g	<10E% calorie
PANIER DU BOULANGER	733 kcal	4/6		V	V		V	V
PORTION DE BAGUETTE	162 kcal	3/6			٧	٧		V
PETIT PAIN AU LEVAIN	172 kcal	3/6			V	V		V
PAIN AU LEVAIN AUX OMÉGA 3	288 kcal	4/6			V	V	٧	V
FLÛTE AUX NOISETTES & RAISINS	252 kcal	4/6			٧	V	V	V
			Ø		Ð)	Ţ(ô]	**	Ŷ
Pott Isian an		Score meilleurs	Fruit & Légumes	Fibres	Protéines végétales	Huiles insaturées	Fruits à coque	Sucres ajoutés
Petit déjeuner		choix	> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
PETIT DÉJEUNER LE PAIN QUOTIDIEN	834 kcal/878 kcal	3/6	٧		٧			V
avec ou sans œuf à la coque CROISSANT JAMBON ET FROMAGE	369 kcal	1/6						
PAIN PERDU	742 kcal	2/6	.,					
MINI PANCAKES	502 kcal	3/6	V			.,		V
BREAKFAST BOWL	575 kcal		V		V		.,	
MANHATTAN BREAKFAST	650 kcal	3/6	V	V	V	V	V V	V
MANHAHAN BREAKFASI	OSO KCai	3/0		V			٧	V
Céréales, fruits frais et		Score meilleurs	Fruit & Légumes	Fibres	<i>D</i> Protéines végétales	Huiles insaturées	Fruits à coque	Sucres ajoutés
yaourt		choix		7 / 1 .				105%
	424 kcal/421 kcal	3/6	> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
GRANOLA PARFAIT - Yaourt/Skyr					V		V	V
GRANOLA PARFAIT - Yaourt au soja DÉLICE DE CHIA AUX FRUITS ROUGES	392 kcal 431 kcal			V	V	V	V	V
	125 kcal	5/6 4/6	V	V	V	V	V	
SALADE DE FRUITS FRAIS	125 KCai	4/0	V		V	V		V
			E)		D)	<u> </u>	***************************************	Ŷ
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	Sucres ajoutés
~		meilleurs	Légumes		végétales	insaturées		,
OEufs bio		choix	> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
ŒUF À LA COQUE (1 OU 2)	300 kcal/450 kcal	2/6	> oog / plut		V	CTO E 70 CUIOTIC		V
ŒUF AU PLAT (1 OU 2)	342 kcal/386 kcal	2/6			V			V
ŒUFS BROUILLÉS	484 kcal	1/6						
avec du bacon grillé	549 kcal	1/6						
avec de l'avocat	643 kcal	2/6	V					
au saumon fumé de l'Atlantique	569 kcal	1/6						·
TOAST AUX ŒUFS BROUILLES	511 kcal	3/6	V		V			
BRUNCH LE FERMIER - Croissant/ pain au chocolat	1179 kcal/1269 kcal	4/6	V	V			V	·
BRUNCH LE PÊCHEUR - Croissant/ pain au chocolat	993 kcal/1080 kcal		V	V	V		V	· V
,		V 373	£3			T		
				—————————————————————————————————————				
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	Sucres ajoutés
1 +		meilleurs	Légumes		végétales	insaturées		
Accompagnements		choix	> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
FROMAGE (GOUDA & FROMAGE DE CHÈVRE)	369 kcal	1/6						V
	1							

JAMBON FERMIER BELGE	68 kcal	2/6						
JAMBON FERMIER BELGE & FROMAGE	262 kcal	1/6				V		V
								V
SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	169 kcal	1/6						V
					B	Į.	€	\sim
			$\mathcal{C}_{\mathcal{I}}$			Ţ (c)		Ŷ
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	Sucres ajoutés
2 /		meilleurs	Légumes		végétales	insaturées		,
Viennoiseries		choix		> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>50	<10E% calorie
CROISSANT PUR BEURRE	223 kcal	2/6	> 80g / plat	> 7g / plat		<ioe %="" calorie<="" td=""><td>>5g</td><td></td></ioe>	>5g	
					V			V
PAIN AU CHOCOLAT	311 kcal	1/6			V			
TORTILLON	257 kcal	1/6						
PETIT BRIOCHE	362 kcal	2/6			V			
GOSETTE AUX POMMES	294 kcal	2/6			V			
TORSADE AU CHOCOLAT	264 kcal	1/6			٧			
CINNAMON ROLL	277 kcal	1/6			V			
CROISSANT HIBISCUS	230 kcal	1/6			V			
SWIRL PISTACHE	481 kcal	1/6			V			
CROISSANT AUX AMANDES	365 kcal	3/6			V		V	٧
CARRÉ CRÈME	354 kcal	1/6			V			
			E.		J)	₹		(T)
			S	Ψ				
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	Sucres ajoutés
<i>*</i> .		meilleurs	Légumes		végétales	insaturées		
Tartines		choix		> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	\5a	<10E% calorie
HOUMOUS BROCCOINI & JEUNES POUSSES	483 kcal	⊘ 6/6	> 80g / plat				>5g	
TARTARE DE BŒUF BELGE	517 kcal		V	V	V	V	V	
		1/6						V
THON	451 kcal	3/6			<u> </u>			V
ŒUFS MIMOSA	656 kcal	4/6			<u> </u>		V	V
OEUFS MIMOSA - SAUMON	739 kcal	3/6				V	V	V
ITALIENNE	610 kcal	1/6						V
TOAST AVOCAT - V	522 kcal	∅ 6/6	V	V	V	V	V	٧
· avec oeufs brouillés bio	749 kcal	ॐ 5/6	V	V	V		V	V
· avec saumon atlantique fumé	605 kcal	5/6	V	V	V		V	V
CROQUE MONSIEUR	966 kcal	1/6						٧
GARDENER'S CROQUE - V	911 kcal	% 6/6	V	V	V	٧	٧	V
TOAST POULET & MOZARELLA FUMÉ	634 kcal	1/6						V
						_		
			E.			Ţ (a)		Ŷ
				Ψ		0		
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	
4		Score	Fruit &	Fibres	Protéines végétales	Huiles insaturées	Fruits à coque	
Accompagnements		meilleurs	Légumes		végétales	insaturées		Sucres ajoutés
Accompagnements	621.1	meilleurs choix		Fibres	végétales > 50% / plat		Fruits à coque	Sucres ajoutés
SALADE MIXTE	63 kcal	meilleurs choix 2/6	Légumes		végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie		Sucres ajoutés <10E% calorie
SALADE MIXTE GUACAMOLE	290 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6	Légumes > 80g / plat		végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie V		Sucres ajoutés <10E% calorie v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT	290 kcal 382 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6 4/6	Légumes		végétales > 50% / plat v v	insaturées <10E% calorie v v	>5g	Sucres ajoutés <10E% calorie v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE	290 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6	Légumes > 80g / plat		végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie V		Sucres ajoutés <10E% calorie v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT	290 kcal 382 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6 4/6	Légumes > 80g / plat v	> 7g / plat	végétales > 50% / plat v v v	insaturées <10E% calorie v v	>5g 	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT	290 kcal 382 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6 4/6	Légumes > 80g / plat v	> 7g / plat	végétales > 50% / plat v v v	insaturées <10E% calorie v v	>5g	Sucres ajoutés <10E% calorie v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT	290 kcal 382 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6 4/6	Légumes > 80g / plat		végétales > 50% / plat v v	insaturées <10E% calorie v v	>5g 	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT	290 kcal 382 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6 4/6	Légumes > 80g / plat v	> 7g / plat	végétales > 50% / plat v v v	insaturées <10E% calorie v v	>5g 	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS	290 kcal 382 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6 4/6 4/6	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat	végétales > 50% / plat v v v	v v	>5g 	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT	290 kcal 382 kcal	meilleurs	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat	végétales > 50% / plat v v v Protéines	insaturées <10E% calorie v v v Huiles	>5g V Fruits à coque	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS	290 kcal 382 kcal	meilleurs choix 2/6 3/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales	insaturées <10E% calorie v v v Huiles insaturées	>5g 	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v Sucres ajoutés
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS Mos Combos	290 kcal 382 kcal 354 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat Fibres > 7g / plat	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat	insaturées <10E% calorie v v v Huiles insaturées <10E% calorie v	>5g V Fruits à coque	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6 5/6	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat Fibres > 7g / plat V	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie v v v Huiles insaturées <10E% calorie	>5g V Fruits à coque	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS Mos Combos DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon	290 kcal 382 kcal 354 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat Fibres > 7g / plat V	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie v v v Huiles insaturées <10E% calorie v	>5g V Fruits à coque	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v Sucres ajoutés <10E% calorie
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6 5/6	Légumes > 80g / plat V Fruit & Légumes > 80g / plat V	> 7g / plat Fibres > 7g / plat v	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie v v v V Huiles insaturées <10E% calorie v	>5g V Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6 5/6	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat Fibres > 7g / plat V	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie v v v V Huiles insaturées <10E% calorie v	>5g V Fruits à coque	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	Score meilleurs choix 2/6 3/6 4/6	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat Fibres > 7g / plat v v	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v v	insaturées <10E% calorie v v v Huiles insaturées <10E% calorie v v	>5g Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6 5/6	Légumes > 80g / plat V Fruit & Légumes > 80g / plat V	> 7g / plat Fibres > 7g / plat v	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v	insaturées <10E% calorie v v v V Huiles insaturées <10E% calorie v	>5g V Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat TARTINE LUNCH	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	Score meilleurs choix 2/6 3/6 4/6	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat Fibres > 7g / plat v v	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v v	insaturées <10E% calorie v v v Huiles insaturées <10E% calorie v v	>5g Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6 5/6 1/6 Score	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat Fibres > 7g / plat v v	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v v	insaturées <10E% calorie v v v v Huiles insaturées <10E% calorie v v	>5g Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v v
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat TARTINE LUNCH	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6 5/6 1/6 Score meilleurs	Légumes > 80g / plat	>7g / plat Fibres >7g / plat v	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v v	insaturées <10E% calorie v v v v Huiles insaturées <10E% calorie v v	>5g V Fruits à coque >5g Fruits à coque	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v v Sucres ajoutés Sucres ajoutés
SALADE MIXTE GUACAMOLE AVOCAT HOUMOUS DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat TARTINE LUNCH	290 kcal 382 kcal 354 kcal 654 kcal 690 kcal 556 kcal	schoix 2/6 3/6 4/6 4/6 4/6 Score meilleurs choix 5/6 1/6 Score meilleurs choix	Légumes > 80g / plat	>7g / plat Fibres >7g / plat v	végétales > 50% / plat v v v v Protéines végétales > 50% / plat v v	insaturées <10E% calorie v v v v Huiles insaturées <10E% calorie v v	>5g V Fruits à coque >5g Fruits à coque	Sucres ajoutés <10E% calorie v v v v Sucres ajoutés <10E% calorie v v calorie v v v calorie v calorie v calorie calorie calorie calorie calorie calorie calorie

PANZANELLA	635 kcal	% 5/6	V	V	V	V		٧
· Avec mozzarella di bufala D.O.P.	836 kcal	4/6	V	V	٧			V
			_	^	_D	H H		
								\bigcirc
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	Sucres ajoutés
Plats chauds		meilleurs choix	Légumes > 80g / plat	> 7g / plat	végétales > 50% / plat	insaturées <10E% calorie	>5g	<10E% calorie
QUICHE - LORRAINE	914 kcal	2/6			V			V
QUICHE - FETA ET ÉPINARDS	788 kcal	3/6	V		V			٧
QUICHE - SAUMON ET POIREAU	642 kcal	3/6	V		V			٧
SOUPE BIO DU JOUR - V	720 kcal	% 5/6	V	V	٧	٧		٧
RIBOLLITA BIO	798 kcal	⊘ 6/6	٧	٧	٧	V	٧	٧
RIBOLLITA BIO - QUINOA	893 kcal	Ø 6/6	٧	٧	٧	٧	٧	٧
RIBOLLITA BIO - AVEC LARD GRILLÉ	831 kcal	5/6	٧	٧	V		V	٧
			E)		Ð	Ţ.		Ŷ
		Score	Fruit &	Fibres	Protéines	Huiles	Fruits à coque	Sucres ajoutés
C = I		meilleurs	Légumes		végétales	insaturées		
Specials		choix	> 80g / plat					
SUISSE MUESLI				> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
30133E MOE3LI	281 kcal		0 1	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie V
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO	281 kcal 817 kcal	3/6		> 7g / plat	> 50% / plat 	<10E% calorie	>5g	
		3/6	V	>7g / plat V			>5g v	٧
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO	817 kcal				V	V		V V
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO FLATBREAD,MUHAMMARA	817 kcal 585 kcal		٧	V	v v	v v	V	v v
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO FLATBREAD, MUHAMMARA · Avec jambon sec Serano	817 kcal 585 kcal 655 kcal	6/66/6	V V	V V	v v	v v	v v	v v v
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO FLATBREAD, MUHAMMARA • Avec jambon sec Serano • Avec mozzarella di bufala D.O.P. • Avec mozzarella di bufala D.O.P. & Jambon Serrano	817 kcal 585 kcal 655 kcal 748 kcal	∅ 6/6∅ 6/6∅ 5/6	V V	V V	V V V	v v	V V	V V V V
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO FLATBREAD, MUHAMMARA • Avec jambon sec Serano • Avec mozzarella di bufala D.O.P.	817 kcal 585 kcal 655 kcal 748 kcal		V V V	V V V	V V V V V	V V V	V V V	V V V V V
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO FLATBREAD, MUHAMMARA • Avec jambon sec Serano • Avec mozzarella di bufala D.O.P. • Avec mozzarella di bufala D.O.P. & Jambon Serrano SALADE EQUILIBRÉE BOL DE FRAISES	817 kcal 585 kcal 655 kcal 748 kcal 818 kcal		V V V V	V V V	V V V V V	V V V	V V V	V V V V V
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO FLATBREAD, MUHAMMARA • Avec jambon sec Serano • Avec mozzarella di bufala D.O.P. • Avec mozzarella di bufala D.O.P. & Jambon Serrano SALADE EQUILIBRÉE	817 kcal 585 kcal 655 kcal 748 kcal 818 kcal 845 kcal 54 kcal	 	V V V V	V V V	V V V V V	V V V V	V V V	V V V V V