



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.

Pains bio

PANIER DU BOULANGER	733 kcal
PORTION DE BAGUETTE	162 kcal
PETIT PAIN AU LEVAIN	172 kcal
PAIN AU LEVAIN AUX OMÉGA 3	288 kcal
FLÛTE AUX NOISETTES & RAISINS	252 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Petit déjeuner

PETIT DÉJEUNER LE PAIN QUOTIDIEN avec ou sans œuf à la coque	834 kcal/878 kcal
CROISSANT JAMBON ET FROMAGE	369 kcal
PAIN PERDU	742 kcal
MINI PANCAKES	502 kcal
BREAKFAST BOWL	575 kcal
MANHATTAN BREAKFAST	650 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Céréales, fruits frais et yaourt

GRANOLA PARFAIT - Yaourt/Skyr	424 kcal/421 kcal
GRANOLA PARFAIT - Yaourt au soja	392 kcal
DÉLICE DE CHIA AUX FRUITS ROUGES	431 kcal
SALADE DE FRUITS FRAIS	125 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Œufs bio

ŒUF À LA COQUE (1 OU 2)	300 kcal/450 kcal
ŒUF AU PLAT (1 OU 2)	342 kcal/386 kcal
ŒUFS BROUILLÉS	484 kcal
• avec du bacon grillé	549 kcal
• avec de l'avocat	643 kcal
• au saumon fumé de l'Atlantique	569 kcal
TOAST AUX ŒUFS BROUILLES	511 kcal
BRUNCH LE FERMIER - Croissant/ pain au chocolat	1179 kcal/1269 kcal
BRUNCH LE PÊCHEUR - Croissant/ pain au chocolat	993 kcal/1080 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
3/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Accompagnements

FROMAGE (GOUDA & FROMAGE DE CHÈVRE)	369 kcal
-------------------------------------	----------

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
1/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

JAMBON FERMIER BELGE	68 kcal	2/6				v		v
JAMBON FERMIER BELGE & FROMAGE	262 kcal	1/6						v
SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ	169 kcal	1/6						v
		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
Viennoiseries								
CROISSANT PUR BEURRE	223 kcal	2/6			v			v
PAIN AU CHOCOLAT	311 kcal	1/6			v			
TORTILLON	257 kcal	1/6			v			
PETIT BRIOCHE	362 kcal	2/6			v			v
GOSETTE AUX POMMES	294 kcal	2/6			v			v
TORSADE AU CHOCOLAT	264 kcal	1/6			v			
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	v
CARRÉ CRÈME	354 kcal	1/6			v			
		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
Tartines								
HOUMOUS BROCCOINI & JEUNES POUSES	483 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
TARTARE DE BŒUF BELGE	517 kcal	1/6						v
THON	451 kcal	3/6			v	v		v
ŒUFS MIMOSA	656 kcal	4/6			v	v	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	v
• avec oeufs brouillés bio	749 kcal	5/6	v	v	v	v	v	v
• avec saumon atlantique fumé	605 kcal	5/6	v	v	v	v	v	v
CROQUE MONSIEUR	966 kcal	1/6						v
GARDENER'S CROQUE - V	911 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
TOAST POULET & MOZARELLA FUMÉ	634 kcal	1/6						v
		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
Accompagnements								
SALADE MIXTE	63 kcal	2/6			v			v
GUACAMOLE	290 kcal	3/6			v	v		v
AVOCAT	382 kcal	4/6	v		v	v		v
HOUMOUS	354 kcal	4/6			v	v	v	v
		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
Nos Combos								
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon	654 kcal	5/6	v	v	v	v	v	v
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	690 kcal	5/6	v	v	v	v	v	v
TARTINE LUNCH	556 kcal	1/6						v
		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
Salades								
CAESAR	520 kcal	1/6						v
CHEVRE CHAUD	778 kcal	3/6	v			v	v	
SAUMON ATLANTIQUE FUMÉ & QUINOA	821 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v

PANZANELLA	635 kcal	5/6	v	v	v	v		v
• Avec mozzarella di bufala D.O.P.	836 kcal	4/6	v	v	v			v

Plats chauds

		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
QUICHE - LORRAINE	914 kcal	2/6			v			v
QUICHE - FETA ET ÉPINARDS	788 kcal	3/6	v		v			v
QUICHE - SAUMON ET POIREAU	642 kcal	3/6	v		v			v
SOUPE BIO DU JOUR - V	720 kcal	5/6	v	v	v	v		v
RIBOLLITA BIO	798 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
RIBOLLITA BIO - QUINOA	893 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
RIBOLLITA BIO - AVEC LARD GRILLÉ	831 kcal	5/6	v	v	v		v	v

Specials

		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Huiles insaturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
SUISSE MUESLI	281 kcal							v
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO	817 kcal	3/6			v	v		v
FLATBREAD, MUHAMMARA	585 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
• Avec jambon sec Serano	655 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
• Avec mozzarella di bufala D.O.P.	748 kcal	5/6	v	v	v		v	v
• Avec mozzarella di bufala D.O.P. & Jambon Serrano	818 kcal	5/6	v	v	v		v	v
SALADE EQUILIBRÉE	845 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
BOL DE FRAISES	54 kcal	4/6	v		v	v		v
SMOOTHIE YAOURT FRAMBOISE	198 kcal	2/6			v	v		
QUICHE AUX ASPERGES & BRIE	874 kcal	3/6	v		v			v
FISHERMAN LUNCH	480 kcal	4/6	v	v		v		v