



MENU

Automne 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.

France

Pains bio

LE PANIER DU BOULANGER	733 kcal	4/6
PLANCHE DE BAGUETTE	162 kcal	3/6
FLÛTE RAISINS ET NOISETTES	252 kcal	4/6
PETIT PAIN AU LEVAIN AUX OMEGA 3	288 kcal	4/6

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines d'origine végétale > 50%	Graisses saturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
		v	v		v	v
			v	v		v
			v	v	v	v
			v	v	v	v

Petit déjeuner

CROISSANT JAMBON & FROMAGE	329 kcal	1/6
PAIN PERDU	742 kcal	2/6
MINI PANCAKES	502 kcal	3/6
PETIT-DÉJEUNER LE PAIN QUOTIDIEN avec ou sans œuf à la coque	834 kcal/878 kcal	3/6
BREAKFAST BOWL	575 kcal	6/6

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Graisses saturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
						v
	v					v
	v		v	v		
	v		v			v
	v	v	v	v	v	v

Céréales, Fruits Frais et Yaourt

GRANOLA PARFAIT - Yaourt/Skyr	424 kcal/421 kcal	3/6
GRANOLA PARFAIT - Yaourt au soja	393 kcal	5/6
DÉLICE DE CHIA COCO AÇAÏ - V	564 kcal	5/6
SALADE DE FRUITS FRAIS - V	125 kcal	4/6

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Graisses saturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
			v		v	v
	v	v	v	v	v	v
	v	v	v	v	v	v
	v		v	v		v

Œufs Bio

ŒUF À LA COQUE (1 OU 2)	300 kcal/450 kcal	2/6
ŒUFS BROUILLÉS	484 kcal	1/6
• avec avocat tranché	643 kcal	2/6
• avec poitrine fumée	772 kcal	1/6
• avec saumon fumé	569 kcal	1/6
TOAST AUX ŒUFS BROUILLES	602 kcal	3/6

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Graisses saturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
			v			v
	v					v
						v
						v
	v		v			v

Viennoiseries

CROISSANT PUR BEURRE	223 kcal	2/6
PAIN AU CHOCOLAT	311 kcal	1/6
BRIOCHE PUR BEURRE	239 kcal	2/6
PAIN AU RAISINS	317 kcal	1/6
TORSADE AU CHOCOLAT	264 kcal	1/6
ROULÉ À LA CANNELLE - V	277 kcal	1/6
CROISSANT HIBISCUS - V	230 kcal	1/6
CROISSANT AUX AMANDES	365 kcal	3/6
MINI CAKE CHOCOLAT CHIA - V	436 kcal	1/6
ROULÉ PISTACHE	481 kcal	1/6

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Graisses saturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
			v			v
			v			v
			v			v
			v			v
			v			v
			v			v
			v			v
			v		v	v
			v			v
			v			v

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Graisses saturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
			v			v

Tartines

		choix	> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
HOUMOUS & GRENADE - V	596 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
TOAST AVOCAT - V	522 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
• avec oeuf poché bio	566 kcal	5/6	v	v	v	v	v	v
• avec poitrine fumée	618 kcal	5/6	v	v	v	v	v	v
• avec saumon fumé	605 kcal	5/6	v	v	v	v	v	v
THON	451 kcal	3/6			v	v		v
ITALIENNE	610 kcal	1/6						v
POULET & AVOCAT	478 kcal	4/6	v	v		v		v
TOAST POULET & PROVOLA FUMÉE	777 kcal	1/6						v
CROQUE MONSIEUR GRATINÉ	1000 kcal	3/6	v	v				v
CROQUE DU JARDINIER - V	911 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v

Accompagnements

			> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
SALADE MIXTE - V	63 kcal	2/6			v			v
JAMBON BLANC LABEL ROUGE & COMTÉ	169 kcal	1/6						v
SAUMON FUMÉ	169 kcal	1/6						v

Nos Favoris

			> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon	654 kcal	5/6	v	v	v	v		v
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	690 kcal	5/6	v	v	v	v		v
TARTINE LUNCH	617 kcal	1/6						v

Salades

			> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
CAESAR	689 kcal	1/6						v
CHÈVRE CHAUD	778 kcal	4/6	v			v	v	v
SALADE SAUMON FUMÉ & QUINOA	820 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v

Plats chauds

			> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
QUICHE - LORRAINE	914 kcal	2/6			v			v
SOUPE DU JOUR BIO - V	686 kcal	5/6	v	v	v	v		v

Specialités de Saison

			> 80g / plat	> 7g / plat	> 50% / plat	<10E% calorie	>5g	<10E% calorie
QUINOA BREAKFAST BOWL	330 kcal	5/6	v		v	v	v	v
FLATBREAD AVEC DEUX OEUFS AU PLAT BIO	817 kcal	3/6			v	v		v
FLATBREAD AVEC PUREE D'HARICOTS BLANCS	656 kcal	5/6	v	v	v	v		v
• avec Speck IGP	725 kcal	5/6	v	v	v	v		v
FLATBREAD AVEC MOZZARELLA - V	754 kcal	4/6	v	v	v			v
• avec Speck IGP	824 kcal	4/6	v	v	v			v
TARTINE CHUNA - V	633 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
SALADE D'ALGUES - V	436 kcal	5/6	v	v	v	v		v
• avec des sardines à l'huile d'olive	623 kcal	5/6	v	v	v	v		v
POT AU FEU MÉDITERRANÉEN	326 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
• avec quinoa - V	421 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v
• avec poulet fermier	419 kcal	6/6	v	v	v	v	v	v