



MENU

Printemps 2025

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

France

Pains bio

		Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines d'origine > 50%	Graisses saturées <10E% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10E% calorie
LE PANIER DU BOULANGER	733 keal	4/6		v	v		v	v
PLANCHE DE BAGUETTE	162 keal	3/6				v		v
FLÛTE RAISINS ET NOISSETTES	252 keal	4/6			v		v	v

Petit déjeuner

		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
CROISSANT JAMBON & FROMAGE	329 keal	1/6						v
PAIN PERDU	742 keal	2/6	v					v
MINI PANCAKES	502 keal	3/6	v		v			v
PETIT-DÉJEUNER LE PAIN QUOTIDIEN avec ou sans œuf à la coque	834 keal/878 keal	3/6	v		v			v
BREAKFAST BOWL	688 keal	2/6					v	v

Céréales, Fruits Frais et

Yaourt

		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
TROPICAL GRANOLA PARFAIT - Yaourt/Skyr	470 keal/466 keal	3/6			v		v	v
TROPICAL GRANOLA PARFAIT - Yaourt au soja	426 keal	6/6	v	v	v	v	v	v
DELICE DE CHIA AUX FRUITS ROUGES	341 keal	5/6	v	v	v	v	v	v
SALADE DE FRUITS FRAIS - V	125 keal	4/6	v		v			v

Œufs Bio

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

Viennoiseries

		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
CROISSANT PUR BEURRE	223 keal	2/6			v			v
PAIN AU CHOCOLAT	311 keal	1/6			v			v
BRIOCHE PUR BEURRE	239 keal	2/6						v
CRUFFIN AU CHOCOLAT	403 keal	1/6			v			v
PAIN AU RAISINS	317 keal	1/6			v			v
TORSADE AU CHOCOLAT	264 keal	1/6			v			v
ROULÉ À LA CANNELLE - V	277 keal	1/6			v			v
CROISSANT HIBISCUS - V	230 keal	1/6			v			v
CROISSANT AUX AMANDES	365 keal	3/6			v		v	v
MINI CAKE CHOCOLAT CHIA - V	436 keal	1/6			v			v
FEUILLETÉ AUX POMMES	354 keal	2/6			v			v
ROULÉ PISTACHE	481 keal	1/6			v			v

Tartines

		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
TOAST AVOCAT - V	522 keal	6/6	v	v	v	v	v	v
• avec œuf poché bio	566 keal	5/6	v	v	v	v	v	v
• avec poitrine fumée	618 keal	5/6	v	v	v	v	v	v
• avec saumon fumé	605 keal	5/6	v	v	v	v	v	v
THON	451 keal	3/6			v			v
POULET & AVOCAT	478 keal	4/6	v	v		v		v
TOAST POULET & PROVOLA FUMÉE	777 keal	1/6						v
CROQUE MONSIEUR GRATINÉ	1000 keal	3/6	v	v				v
CROQUE DU JARDINIER - V	911 keal	6/6	v	v	v	v	v	v

Accompagnements

		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
SALADE MIXTE - V	63 keal	2/6			v			v
JAMBON BLANC LABEL ROUGE & COMTÉ	169 keal	1/6						v
SAUMON FUMÉ	169 keal	1/6						v

BURRATA DI BUFALA	453 kcal		1/6							v
<i>Nos Favoris</i>		Score meilleurs choix		Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Graisses saturées <10% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10% calorie	
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon	654 kcal		5/6	v	v	v	v	v	v	v
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	690 kcal		5/6	v	v	v	v	v	v	v
TARTINE LUNCH	617 kcal		1/6							v

Salades

CAESAR	689 kcal		1/6							v
CHÈVRE CHAUD	778 kcal		4/6	v			v	v	v	v
SALADE SAUMON FUMÉ & THON	721 kcal		5/6	v	v		v	v	v	v

Plats chauds

QUICHE - LORRAINE	914 kcal		2/6							v
SOUPE DU JOUR BIO - V	686 kcal		5/6	v	v	v	v			v

Specialités de Saison

		Score meilleurs choix		Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Graisses saturées <10% calorie	Fruits à coque >5g	Sucres ajoutés <10% calorie	
PANCAKES PROTÉINÉS	647 kcal		2/6	v			v			v
FLATBREAD, DEUX OEUFS AU PLAT BIO	817 kcal		3/6			v	v			v
FLATBREAD ITALIENNE	820 kcal		1/6							v
FLATBREAD LÉGUMES GRILLÉS - V	826 kcal		6/6	v	v	v	v	v	v	v
• avec du jambon sec Serrano	896 kcal		6/6	v	v	v	v	v	v	v
• avec de la mozzarella di bufala D.O.P.	989 kcal		6/6	v	v	v	v	v	v	v
• avec de la mozzarella di bufala D.O.P. & du jambon sec Serrano	1059 kcal		5/6	v	v	v	v	v	v	v
GRAVLAX TARTINE	437 kcal		4/6			v	v	v	v	v
BURRATA & TOMATES A L'ANCIENNE	737 kcal		3/6	v				v	v	v
SMOOTHIE YAOURT FRAMBOISE	198 kcal		2/6			v	v			v