

Entrée

Poireaux 2,60 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
83	5,0 g	9,1 g	0,1 g	3,0 g

Poireaux, échalote, assaisonnement

Carottes râpées 2,60 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
109	5,0 g	15,2 g	0,3 g	2,2 g

Carottes rapées, raisin sec, jus d'orange, huile de colza, cumin

Betteraves mimosa 2,60 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
136	7,1 g	13,1 g	4,6 g	2,6 g

Betterave rouge, œuf, assaisonnement

Soupe

Soupe 5 légumes 3,20 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
208	3,5 g	35,5 g	7,5 g	3,0 g

Carotte, oignon, navet, poireau, pomme de terre, beurre fermier

Salades

Salade Cochon vert 6,30 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
636	25,2 g	76,4 g	23,5 g	9,6 g

Pâtes, poireau, petit pois, bacon, parmesan, crème épaisse, assaisonnement accompagné de pain Bignou

Salade Fermière 6,30 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
596	19,1 g	75,0 g	28,5 g	10,8 g

Pomme de terre, poulet, salade, raisin sec, poivron confit, échalote, assaisonnement, accompagné de pain Bignou

Salade Mexicaine 6,30 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
624	20,0 g	71,3 g	37,1 g	17,0 g

Haricots rouges, maïs, thon, tomates semi séchées, salade, assaisonnement accompagnée de pain Bignou

Salade Végétarienne 6,00 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
628	27,9 g	68,4 g	23,6 g	10,5 g

Riz, tomate, maïs, concombre, œuf dur, comté AOC, salade, accompagnée de pain Bignou

Sandwichs

Sandwich Lait de brebis 4,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
427	9,2 g	66,6 g	17,3 g	1,8 g

Pain Bignou, fromage de brebis, tomate confite, salade, olive verte

Sandwich Basse-Cour 4,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
441	7,0 g	67,2 g	25,1 g	3,0 g

Pain Bignou, poulet, fromage blanc 20 %, carottes râpées, radis, échalote, moutarde

Sandwichs

Sandwich Norvégien 4,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
384	5,1 g	61,6 g	20,8 g	2,0 g

Pain Bignou, saumon, concombre, fenouil, fromage blanc 20 %, oignon rouge

Sandwich Buch'bacon 4,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
468	12,0 g	64,1 g	23,8 g	4,3 g

Pain Bignou, chèvre, bacon, fromage blanc 20 %, ciboulette, aneth, basilic, salade

Sandwich Chti 4,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
520	16,4 g	66,2 g	24,8 g	4,2 g

Pain Bignou, bacon, endive, fromage blanc 20 %, pignon de pin

Sandwich Douce France 4,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
590	26,4 g	63,2 g	22,7 g	2,5 g

Pain Bignou, beurre, comté AOC, carotte, tomate

Tartine

Tartine Verger 6,00 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
647	27,5 g	67,7 g	29,7 g	21,8 g

Pain Label Rouge, noix de Cobourg fumé, poire, comté AOC, fromage blanc 20 %

Tartine Provencale 5,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
616	16,2 g	85,3 g	29,6 g	7,5 g

Pain Label Rouge, tomate, chèvre, emmental, herbes de Provence

Tartine Paysan 5,00 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
604	21,6 g	68,4 g	31,5 g	6,8 g

Pain Label Rouge, poireau, fromage blanc 20 %, moutarde, œuf, emmental, muscade

Tartine Romaine 6,00 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
663	13,6 g	94,0 g	37,8 g	5,3 g

Pain Label Rouge, poulet, oignon, miel, fromage blanc 20 %, moutarde

Tartes Flan

Quatre-quart poire noix 2,70 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
336	16,2 g	40,0 g	6,4 g	16,2 g

Poires, farine, œufs, cassonade, beurre, noix, levure, cannelle

Tarte Mamie des Bois 2,70 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
241	10,2 g	32,2 g	4,3 g	2,0 g

Fruits rouges, farine, beurre, sucre, blanc d'œuf

Tarte levée 1,80 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
297	10,8 g	41,9 g	7,0 g	2,4 g

Pêche, farine, œuf, sucre, beurre, levure

Tartes Flan

Gâteau miel noisette 2,70 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
269	12,7 g	29,5 g	8,3 g	1,4 g

Œuf, noisette, miel, farine, sucre, crème épaisse

Délice Chocolat 2,40 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
397	29,3 g	25,3 g	7,2 g	4,3 g

Œuf, chocolat, farine, beurre, sucre, levure chimique

Amandine 2,70 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
370	13,4 g	52,1 g	8,9 g	3,6 g

Pomme, farine, sucre, crème épaisse légère, amandes

Desserts

Fromage blanc ananas 2,40 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
232	8,6 g	31,9 g	6,0 g	0,4 g

Fromage blanc 20 %, coulis d'ananas

Fromage blanc goyave 2,40 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
211	8,0 g	28,4 g	5,6 g	0,7 g

Fromage blanc 20 %, coulis de goyave

Boisson

Cocktail du jour 3,50 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
334	0,0 g	77,5 g	4,0 g	9,4 g

Plat du jour

Assiette Calabraise 6,00 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
359	2,1 g	60,2 g	22,6 g	3,9 g

Pâtes, thon, anchois, tomate, fenouil, poivron confit, oignon, basilic, citron, paprika

Assiette Flamande 5,70 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
355	5,8 g	57,1 g	16,6 g	6,1 g

Pomme de terre, poulet, poireaux, oignon, crème légère, persil

Assiette Agadir 5,70 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
346	1,5 g	55,4 g	25,7 g	4,8 g

Semoule, poulet, haricot vert, carotte, poivrons, raisins, pois chiche, concentré de tomate, tabasco

Chili con carne 6,00 €

Cal	Lipides	Glucides	Protides	Fibres
492	8,5 g	74,5 g	26,8 g	6,6 g

Haricot rouge, riz, viande hachée pur bœuf, oignon rouge, tomate, poivron, maïs