



DU CŒUR AU BOL



CARTE DE SAISON SPÉCIALE PRINTEMPS

MENU SNACKING 14,90€

Au choix : 1 sandwich chaud ou froid
Veggie ou classique

MENU BOLS DE SAISON 17,50€

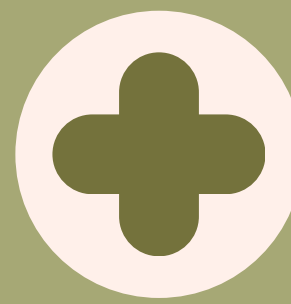
Au choix : 1 bol froid ou mixte
(possibilité de déguster chaud ou froid)

MENU BOLS CHAUDS 17,50€

Au choix : 1 bol chaud

LES MENUS
SONT
UNIQUEMENT
VALABLES
POUR LE MIDI

1 DESSERT
Au choix 1 dessert froid ou
1 pâtisserie fait maison allégée en sucre



1 BOISSON
Au choix 1 boisson ordinaire,
1 jus frais pressé, 1 boisson faite maison

**-VEGGIE OU VEGAN
OU
SANS BLÉ -
#FASTGOOD**

SONT EXCLUS DES MENUS : LES POKE BOLS, ENTRÉES, BOISSONS SPÉCIALES

FLEXITARIEN, VEGAN, VEGGIE, SANS BLÉ, TOUS LES RÉGIMES ALIMENTAIRES AUTOUR D'UNE MÊME TABLE !
SUCRÉ, SALÉ, CHAUD OU FROID À TOUTE HEURE DE LA JOURNÉE EN 3 MINUTES SANS ATTENTE, EN LIBRE-SERVICE

ENTRÉES

LE TABOU-LÉGER (veggie) — 5,50€

Semoule citronnée aux herbes, sumac, abricots secs, oignon, tomate, concombre, feta, amandes effilées

CITRONNEMENT BON (veggie & sans blé) — 5,00€

Lentilles vertes aux tomates, échalotes et épices, carottes citronnées au sumac, houmous citronné, raisins secs

CARROT TIME

Carottes râpées, citron vert, persil, comté — 4,50€

SOUPE DU JOUR

Soupe faite maison (vegan) — 5,50€

BOLS DE SAISON

PRIMAVERA (veggie) — 11,50€

Amorini aux légumes grillés, olives noires, tomates séchées, mozzarella, pignons de pin, basilic

TABOULÉ & CO (veggie) — 11,30€

Semoule citronnée aux herbes, sumac, abricots secs, oignon, tomate, concombre, feta, amandes effilées

QUINOO'BOOST (sans blé) — 11,30€

Quinoa amandes, dattes, oignons, poulet rôti, aubergines grillées, feta frottée citron et zaatar

MEZZE LEMON (végan & sans blé) — 10,90€

Lentilles vertes aux tomates, échalotes et épices, carottes citronnées au sumac, houmous citronné, raisins secs

PANZANELLA — 11,50€

Salade panzanella avec pain, tomate, concombre, radis, poulet rôti, mozzarella, basilic, cranberries, noix de cajou

UMAMI SALMON (sans blé) — 11,50€

Riz au gingembre, ail et sauce soja, saumon cuit, brocolis et poivrons grillés au soja et sésame

BOISSONS FRAÎCHES

Jus mix frais ou jus d'orange pressé — 4,50€

Citronnade menthe fraîche — 3,20€

Gimber, eau pétillante, citron vert, menthe fraîche — 4,50€

Boissons spéciales BOOSTER

Collagen water / Pop Maté / Vitamin well boost / Kombucha — 4,50€

Vittel ou San Pellegrino — 2,50€

Coca slim ou zéro — 2,80€

SNACKING SALÉS

PAIN BURGER

Chicken & Avocado : 7,90€
Poulet rôti, crème d'avocat citronnée au basilic, mozzarella, tomate, roquette fraîche, tomates séchées

JB : Jambon, beurre, emmental, pain pavot et sarrasin — 7,00€

L'Avocadore : 7,00€

Avocat, tomates, oignons, piment de cayenne, citron vert, graines de sésame, pain aux trois graines

WRAP DU JOUR

(végétarien et classique) — 7,90€

POKE BOLS

POKE BOL

Saumon cru, riz japonais, avocat, radis rose, concombre, sésame noir — 14,50€

MINI POKE BOL

Saumon cru, riz japonais, avocat, radis rose, concombre, sésame noir — 7,50€

PÂTISSERIES

FAITES MAISON ALLÉGÉES EN SUCRE

Crumble pomme caramel beurre salé — 4,30€

Crumble pommes avec variétés de fruits du jour — 4,30€

COOKIES — 4,30€

3 chocolats, tous chocolat, sans blé chocolat amande, thé matcha chocolat blanc, chocolat noir/cacahuète grillée/caramel beurre salé,

Gâteaux et moelleux du jour, sans blé ou sans beurre ou classique — 4,30€

BOISSONS CHAUDES

Café bio expresso — 2,20€

Café bio noisette — 2,80€

Café bio au lait végétal — 3,50€

Café bio allongé — 2,60€

Thé bio — 3,00€

SERVICE TRAITEUR AVEC LIVRAISON DE VOS REPAS

au bureau (réunion, formation, team building, tous événements) ou à la maison en famille ou entre amis

MINI-PANINI

Cheesy bacon : 5,20€
Poulet rôti, tomate, bacon grillé, cheddar, mayonnaise allégée

Le Fetastique: 5,20€

Feta fouettée citron et zaatar, courgettes et aubergines grillées, roquette fraîche

BOLS CHAUDS

3 DIFFÉRENTS CHAQUE JOUR

VEGGIE OU VEGAN — 11,10€

POULET — 11,50€

POISSON OU CREVETTES — 11,70€

DESSERTS

Salade de fruits frais — 4,50€

VEGAN

Pudding de chia et d'avoine, caramel au miso, cacahuètes — 5,50€

Panna cotta à la noix de coco, coulis d'ananas au citron — 5,50€

Skyr au citron et graines de pavot, granola à la noix de coco — 5,30€

Yaourt grec, coulis de mangue, fruit de la passion — 5,00€

Yaourt grec, granola fait maison ou granola chocolat (0,20€ supplémentaire) — 5,30€

Cheesecake au chocolat blanc, coulis de fraise et zestes de citron — 5,50€

Açaï bol : Yaourt grec, purée d'açaï, granola 100% miel, fruits frais de saison — 5,50€

Yaourt grec, coulis de fruits rouges, fruit rouges — 5,00€

GRIGNOTAGES SAINS

Granola (petit) — 4,50€

Granola (grand) — 8,90€

DU CŒUR AU BOL

Lundi au Jeudi de 8H à 16H
et Vendredi de 8H à 15H30

04.72.40.91.49 ducoeurabol.fr

ducoeurabol@gmail.com