



MENU

Automne 2025

En collaboration avec notre nutritionniste, nous avons défini 6 critères pour que vous puissiez profiter d'une alimentation sereine chez nous.

Nos « Meilleurs Choix » (symbole cœur) répondent à au moins 5 des 6 critères.

Petit déjeuner

PETIT DÉJEUNER LE PAIN QUOTIDIEN avec ou sans œuf à la coque	834 kcal/878 kcal
PANCAKES PROTEINES	647 kcal
CROISSANT JAMBON ET FROMAGE	369 kcal
PAIN PERDU	742 kcal
MINI PANCAKES	502 kcal
BREAKFAST BOWL	603 kcal
MANHATTAN BREAKFAST	688 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
3/6	✓		✓			✓
2/6	✓			✓		
1/6						✓
2/6	✓					✓
3/6	✓		✓	✓		
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
2/6					✓	✓

Céréales, fruits frais et yogurt

GRANOLA PARFAIT - Yaourt/Sirop	470 kcal/466 kcal
GRANOLA PARFAIT - Yaourt au sirop	426 kcal
SALADE DE FRUITS FRAIS - V	125 kcal
DELICE DE CHIA PASSION	312 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
3/6			✓		✓	✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
4/6	✓		✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓

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 BROUILLÉS	511 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
2/6			✓			✓
2/6			✓			✓
1/6						✓
1/6						✓
2/6	✓					✓
1/6						✓
3/6	✓		✓			✓

Pains & boulangerie

SÉLECTION DE PAINS ET BAGUETTES BIO	733 kcal
PORTION DE BAGUETTE	162 kcal
FLÛTE AUX NOISETTES & RAISINS	252 kcal
CROISSANT PUR BEURRE	223 kcal
PAIN AU CHOCOLAT	311 kcal
PAIN AUX RAISINS	302 kcal
PETIT BRIOCHE	239 kcal
CRUFFIN AU CHOCOLAT	403 kcal
TORSADE AU CHOCOLAT	264 kcal
CINNAMON ROLL - V	277 kcal
CROISSANT MIBISCUS - V	230 kcal
CROISSANT AUX AMANDES	365 kcal
FEUILLETÉ AUX POMMES	354 kcal
SWIRL PISTACHE	481 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
4/6		✓	✓		✓	✓
3/6		✓	✓	✓	✓	✓
4/6			✓	✓	✓	✓
2/6			✓			✓
1/6			✓			
1/6			✓			
1/6			✓			
1/6			✓			
1/6			✓			
1/6			✓			
2/6			✓		✓	✓
2/6			✓			✓
1/6			✓			

Tartines

TARTARE DE BŒUF BELGE	517 kcal
THON	451 kcal
TOAST AVOCAT - V	522 kcal
• avec œufs brouillés bio	749 kcal
• avec saumon atlantique fumé	605 kcal
CROQUE MONSIEUR	966 kcal
GARDENIER'S CROQUE - V	911 kcal
TOAST POULET & MOZZARELLA FUMÉE	634 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
1/6						✓
3/6			✓	✓		✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
5/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6			✓			✓
6/6	✓	✓	✓	✓	✓	✓
1/6						✓

Accompagnements

FROMAGE (GOUDA & FROMAGE DE CHÈVRE)	369 kcal
JAMBON FERMIER BELGE	68 kcal
JAMBON FERMIER BELGE & FROMAGE	262 kcal
SALMON ATLANTIQUE FUMÉ	169 kcal
SALADE MIXTE - V	63 kcal
GUACAMOLE - V	290 kcal
AVOCAT - V	382 kcal
HOUMOUS - V	354 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
1/6						✓
2/6				✓		✓
1/6						✓
1/6						✓
2/6			✓			✓
3/6			✓	✓		✓
4/6	✓		✓	✓		✓
4/6	✓		✓	✓	✓	✓

Nos combos

DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine thon	620 kcal
DAILY BAKER'S LUNCH - 1/2 tartine avocat	656 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
5/6	✓	✓	✓	✓		✓
5/6	✓	✓	✓	✓		✓

Salades

CAESAR	701 kcal
CHÈVRE CHAUD	778 kcal
SALMON ATLANTIQUE FUMÉ & THON	721 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
1/6						✓
4/6	✓			✓	✓	✓
5/6	✓	✓			✓	✓

Soupes & quiches

QUICHE - LORRAINE	914 kcal
QUICHE - FETA ET ÉPINARDS	788 kcal

Score meilleurs choix	Fruit & Légumes > 80g / plat	Fibres > 7g / plat	Protéines végétales > 50% / plat	Bonnes graisses <100% calorie	Fruits à coque >5g	Moins de sucre <100% calorie
2/6			✓			✓
3/6	✓		✓			✓

POT AU FEU	326 kcal		5/5						
POT AU FEU - QUINOA	421 kcal		5/5						
POT AU FEU - CHICKEN	419 kcal		5/5						
SOUPE BIO DU JOUR - V	686 kcal		5/5						

Flatbreads

FLATBREAD AUX PORTOBELLOS ET LÉGUMES RÔTIS	591 kcal		5/5						
FLATBREAD AVEC DEUX OEUFS AU PLAT BIO	817 kcal		3/5						
FLATBREAD ITALIENNE	820 kcal		1/5						
FLATBREAD AVEC LÉGUMES RÔTIS	826 kcal		6/5						
- avec du jambon sec Serrano	896 kcal		6/5						
- avec de la mozzarella di bufala D.O.P.	989 kcal		6/5						
- avec de la mozzarella di bufala D.O.P. & du jambon sec Serrano	1059 kcal		5/5						

Specials

			Score meilleurs choix	 Fruit & Légumes > 80g / plat	 Fibres > 7g / plat	 Protéines végétales > 50% / plat	 Bonnes graisses <10% calorie	 Fruits à coque >5g	 Moins de sucre <10% calorie
BOWL AUX LÉGUMES D'AUTOMNE	619 kcal		6/5						
BOWL AUX LÉGUMES D'AUTOMNE avec avocado	771 kcal		6/5						
BOWL AUX LÉGUMES D'AUTOMNE avec feta	793 kcal		5/5						
BOWL AUX LÉGUMES D'AUTOMNE avec poulet	712 kcal		6/5						
BOWL SAUMON MISO	608 kcal		3/5						
PINSA MORTADELLE ET PISTACHE	869 kcal		3/5						
CROQUE ARGENTIN AU PASTRAMI	780 kcal		3/5						