

. FORMULES TRAITEUR .

T Le Menu Buffet "Duo d'Entrées" 9.00 €

Part de Pizza » ou « Part de Quiche » ou « Croque-Monsieur » ou « Tartine ». + « Assiette Salade » ou « EntreCalina » + Boisson 33cl ou 50cl* au Choix.

T Le Menu Buffet "Plat-Dessert" 10.00 €

« Assiette Salade » ou « EntreCalina » + Pâtisserie au choix dans nos vitrines + Boisson 33cl ou 50cl* au choix

T Le Menu Buffet "Gourmand" 11.00 €

Petite Salade ou Part de Pizza ou Part de Quiche ou Croque monsieur ou Tartine + « Assiette Chaude » ou « EntreCalina » + Pâtisserie au choix dans nos vitrines + Boisson 33cl ou 50cl* au choix



* = + 0.50 € dans le menu

. FORMULES SNACKING .

A Le Petit Déjeuner 6.10 €

1 grande boisson chaude + 1 orange pressée + 1 viennoiserie ou (1/2 baguette courtisane) beurre - confiture

B La Pause Fournil 2.30 €

1 viennoiserie (ou 1/2 baguette courtisane) + 1 Espresso (ou boisson 33cl)

C La Pause Vitalité 3.10 €

1 viennoiserie (ou 1/2 baguette courtisane) + 1 Orange pressée

D La Pause Goûter 4.80 €

1 grande boisson chaude ou fraîche + 1 pâtisserie (ou viennoiserie)

E Le Menu Enfant 5.20 €

1 Petite salade (ou 1 mini sandwich) + 1 fromage blanc (ou 1 tranche de cake) + 1 boisson 33cl

F La Pause Sandwich 6.30 €

1 Sandwich + 1 boisson 50 cl

G Le Menu Pizza 6.20 €

1 part de pizza + 1 petite salade + boisson 33cl

H Le Menu Quiche 7.00 €

1 part de quiche + 1 petite salade + boisson 33cl

I Le Menu Salade 8.00 €

1 grande salade + 1 dessert + boisson 33cl

J Le Menu Sandwich 8.00 €

1 sandwich + 1 dessert + boisson 33cl

K Le Menu Pâtes Italiennes 8.00 €

1 portion de pâtes + 1 dessert + boisson 33cl

L Le Menu Plaisir 10.00 €

1 assiette chaude + 1 dessert + boisson 33cl

Pour une garantie irréprochable de fraîcheur, certains produits peuvent manquer à la carte.

. CAFETERIE .

| | | | |
|------------------------|--------|--------------------|--------|
| Café Espresso | 1.50 € | Café Crème | 2.40 € |
| Décaféiné | 1.50 € | Capuccino | 2.40 € |
| Noisette | 1.50 € | Chocolat Tradition | 2.40 € |
| Café Allongé (ou long) | 1.50 € | Grand Café | 2.40 € |

. THÉ - INFUSION .

Thé 2.40 €
(A choisir parmi notre sélection de thés : "Grandes Origines")

| | |
|----------|--------|
| Verveine | 2.40 € |
| Tilleul | 2.40 € |

. LES BOISSONS FRAÎCHES .

| | | | |
|--|-------------------|--------|--------|
| Les eaux minérales | 33 cl | 50 cl | 150 cl |
| Cristaline | - | 0.80 € | 1.30 € |
| Perrier | 1.80 € | - | - |
| Badoit | - | 1.80 € | - |
| San Pelegrino | - | 1.80 € | - |
| Les eaux minérales aromatisées (Citron, Fraise...) | - | 50 cl | 1.80 € |
| Les Sodas | 33 cl | 50 cl | |
| Coca Cola | 1.90 € | 2.40 € | |
| Coca Cola « Light » | 1.90 € | 2.40 € | |
| Fanta Orange | 1.90 € | 2.40 € | |
| Orangina | 1.90 € | 2.40 € | |
| Coca Cola « Zero » | - | 2.40 € | |
| Sprite | - | 2.40 € | |
| Ice Tea Pêche | 1.90 € | - | |
| Schweppes Lemon | 1.90 € | - | |
| Schweppes Agrumes | 1.90 € | - | |
| Les Jus de Fruits | 33 cl | | |
| Minute Maid Orange | 1.90 € | | |
| Oasis Ananas | 1.90 € | | |
| Les Jus et nectars du Pays Cathare * | 25 cl | | |
| Pomme | 2.40 € | | |
| Poire | 2.40 € | | |
| Pêche-Abricot | 2.40 € | | |
| Raisin | 2.40 € | | |
| Tomate | 2.40 € | | |
| Les Jus de Fruits Frais Pressés * | 25 cl | 30 cl | |
| Orange Pressée | 2.40 € | 2.90 € | |
| Les Bières | 25 cl | | |
| Panaché | 1.90 € | | |
| Heineken * | 2.40 € | | |
| 1664 * | 2.40 € | | |
| Les Vins | le verre de 25 cl | | |
| (Rouge, Blanc ou Rosé) | 2.00 €* | | |

* = + 0.50 € dans le menu

Sur place ou
A emporter



Saveurs
Equilibre nutritionnel



94, Avenue de Cruissan - 11100 Narbonne - 04 68 65 63 63

. PAIN DE MIE .

- 1** Jambon de Pays – Tapenade Poivrons 5.80 €
Tapenade Poivrons - Pesto, Jambon de Pays - Tomate - Carottes râpées - Salade Roquette

. PAIN NORDIQUE .

- 2** Saumon Fumé - Betteraves 4.95 €
Saumon Fumé - Surimi - Betteraves rappées - Crème Persillée.

. WRAPS . (galette de blé roulée)

- 4** Chèvre - Mangue 4.80 €
Chèvre Frais - Mangue - Avocats - Tomate - Huile d'Olives - Curcuma - Salade Iceberg.
- 4b** Thon à la méditerranéenne 4.80 €
Thon - Mayonnaise - Œuf - Tomate - Poivron Rouge - Poivron Vert - Salade (Laitue, Frisée, Trévisse).

. PAIN BRIOCHÉ .

- 5** Poulet Guacamole 4.95 €
Poulet - Guacamole - Tomate - Emmental - Salade Roquette.
- 6** Saumon Braisé à l'Aneth 4.95 €
Saumon braisé - Courgette Grillée - Tomate - Crème à l'Aneth - Salade Iceberg.

. PETITS SANDWICHES PAIN AUTHENTIQUE .

- 9** Jambon Beurre 2.40 €
Jambon blanc - Beurre - Cornichon.
- 10** Jambon Emmental 3.10 €
Jambon blanc - Emmental - Beurre - Cornichon - Salade.
- 11** Le Saumon « Fraicheur » 3.10 €
Saumon fumé - Crème Citron - Tomates - Concombre - Amandes Effilées - Salade Iceberg
- 12** Le Poulet Guacamole 3.10 €
Poulet Mariné aux Herbes - Guacamole - Tomate - Emmental - Salade Iceberg.

. SANDWICHES PAIN AUTHENTIQUE .

- 13** Jambon Beurre 3.70 €
Jambon blanc - Beurre - Cornichon.
- 14** Jambon Emmental 4.50 €
Jambon blanc - Emmental - Beurre - Cornichon - Salade (Laitue, Frisée, Trévisse).
- 15** Le Saumon « Fraicheur » 4.95 €
Saumon fumé - Crème Citron - Tomates - Concombre - Amandes Effilées - Salade Iceberg.
- 16** Le Thon Crudités 4.95 €
Thon - Mayonnaise - Olives Noires - Carottes râpées - Tomates - Basilic - Salade Iceberg.
- 17** Le Jambon de Pays 4.95 €
Jambon de Pays - Tomate Confite - Tomate Fraîche - Mozzarella - Salade Mixte (Laitue, Frisée, Trévisse).
- 18** Le Chèvre Crudités 4.95 €
Chèvre - Tomates – Concombre - Crème Betterave Rouge - Roquette
- 19** Le Poulet Guacamole 4.95 €
Poulet Mariné aux Herbes - Guacamole - Tomate - Emmental - Salade Iceberg.
- 20** Le Végétarien 4.95 €
Courgette Grillée - Aubergine Grillée - Tomate - Crème à l'Huile D'Olive - Huile d'Olives - Menthe - Salade Mixte (Laitue, Frisée, Trévisse).

. PAIN CHAUD .

- 25** Le Méridionale 4.95 €
Jambon de Pays - Tomate - Mozzarella - Crème Persillée.
- 26** Le Victoria 4.95 €
Saumon Braisé - Tomate - Mozzarella - Crème Aneth.
- 27** L'Arena 4.95 €
Poulet Pané - Tomate - Cheddar.
- 28** L'Occitan 4.95 €
Confit de Canard - Tomate - Mozzarella - Crème Ciboulette.

. PIZZA . QUICHE . TARTINE .

- 30** La part de pizza du jour 1.50 €
- 31** La part de quiche du jour 2.30 €
- 32** La tartine du jour 2.65 €

. PÂTES À L'ITALIENNE .

- 35** Fusilli 250 g 6.20 €
- 36** Tagliatelle 250 g 6.20 €
- 37** Penne 250 g 6.20 €

Agrémentées de sauces au goût authentique, au choix :
Bolognaise - Carbonara - Saumon - 4 Fromages

. SALADES .

- | | Petite | Grande |
|--|--------|--------|
| 40 Salade de Riz Exotique | 4.50 € | 6.50 € |
| Poulet - Riz – Ananas - Echalotes - Curry - Sauce Ciboulette. | | |
| 41 Salade de Taboulé | 4.50 € | 6.50 € |
| Poulet - Tomate - Semoule de Blé, Raisins Secs, 4 Epices (Muscade, Cannelle, Gingembre, Clous de Girofle) - Menthe Fraîche – Poivrons – Sauce « Huile d'Olives-Citron ». | | |
| 42 Salade de Fèves | 4.50 € | 6.50 € |
| Chèvre - Fèves - Tomate Cerise - Echalotes - Persil - Vinaigre Balsamique. | | |

. ASSIETTE CHAUDE .

- 50** Aile de raie 8.00 €
Aile de Raie - Riz - Ratatouille - Sauce Citron.
- 51** Filets de Poulet & Tagliatelles. 8.00 €
Filets de Poulets - Tagliatelles - Tomate Confite - Moutarde à l'Ancienne.
- 52** Filet Mignon de Porc 8.00 €
Filet Mignon de Porc - Pommes de Terre écrasées - Aubergines Grillées - Sauce Champignons.

. DESSERT .

Un large choix de pâtisseries fraîches en présentation et vente dans nos vitrines.

. TRAITEUR .

Les Salades BIO :

- Petite Salade **BIO** : Blé & Lentilles 4.50 €
(Lentilles Vertes, Blé, Carottes, Tomate, Moutarde de Dijon, Oignons, Jus de Citron)
- Petite Salade **BIO** : Riz & Pois Chiches 4.50 €
(Pois Chiches, Riz Complet, Riz Rouge, Haricots Verts, Oignons, Cornichons, Jus de Citron)

Les Suggestions Boulangères :

- Croissant " Jambon-Fromage " 2.20 €
(Croissant, Béchamel, Jambon, Emmental)
- Croissant " Roquefort " 2.90 €
(Croissant, Béchamel, Cubes de Roquefort, Noix du Périgord, Emmental)
- Croissant " Savoyard " 2.90 €
(Croissant, Béchamel, Pomme de Terre, Lardons, Oignons, Fromage à Raclette, Emmental)
- Croque Monsieur " Jambon-Fromage " 2.40 €
(Pain de Mie, Béchamel, Jambon, Emmental)
- Croque Monsieur " Saumon " 2.90 €
(Pain de Mie, Béchamel, Saumon Fumé, Rondelles de Concombre, Crème Fraîche épaisse, Ciboulette, Emmental, Graine de pavot)
- Croque Monsieur " Légumes " 2.90 €
(Pain de Mie, Béchamel, Légumes cuisinés, Emmental, Graine de Tournesol)

Les Tartines Chaudes:

- La Végétarienne 3.20 €
(Tomates Fraîches - Courgettes Grillées - Fromage Rappé - Pesto.)
- La Bergère 3.20 €
(Chèvre – Lardon - Crème Basilic.)
- La Basquaise 3.20 €
(Tapenade Poivrons - Poulet Emincé – Mozzarella - Poivron Rouge & Poivrons vert.)

Les Assiettes " Salade " :

- La Salade " Tomates - Mozzarella " 7.50 €
(Tomates Fraîches – Mozzarella Marinée au Basilic – Sauce Douceur (Huile D'Olives & Vinaigre Balsamique) - Salade Iceberg.)
- La Salade " Caesar " 7.50 €
(Filets de Poulet Panés – Œuf Dur – Tomates Cerise – Olives Noires – Croustons " Calina " Sauce Caésar (Anchois, Ail, Mayonnaise, Sel, Poivre) - Salade Iceberg.)
- La Salade " Jambon - Melon " 7.50 €
(Jambon de Pays – Melon – Tomate Cerise – Sauce Douceur (Huile D'Olives & Vinaigre Balsamique) – Salade Iceberg.)

Le Burger :

- L'EntreCalina " Lo Burger d'Aqui " 8.50 €
(Calina, Effiloché de Canard Confit, Oignons, Tomates, Salade, Pomme Paillason, Sauce Mayonnaise, Jus de Canard, Tomate)

