

. FORMULES TRAITEUR .

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

Une part de pizza *ou*
 Une part de quiche *ou*
 Un croque-monsieur *ou*
 Une tartine
 +
 Une assiette salade *ou*
 Un EntreCalina
 +
 Une boisson 33cl *ou*
 Une boisson 50cl *

T Le Menu Buffet "Plat - Dessert" 10.00€

Une assiette salade *ou*
 Un EntreCalina
 +
 Une pâtisserie au choix dans nos vitrines
 +
 Une boisson 33cl *ou*
 Une boisson 50cl *

T Le Menu Buffet "Gourmand" 11.00€

Une petite salade *ou*
 Une part de pizza *ou*
 Une part de quiche *ou*
 Un croque-monsieur *ou*
 Une tartine
 +
 Une assiette salade *ou*
 Un EntreCalina
 +
 Une pâtisserie au choix dans nos vitrines
 +
 Une boisson 33cl *ou*
 Une boisson 50cl *



* = +0.50 € sur le Menu.

. FORMULES SNACKING .

A Le Petit Déjeuner 6.10€

Une grande boisson chaude + Une orange pressée
 + Une viennoiserie *ou* ½ baguette Courtisane avec
 beurre et confiture

B La Pause Fournil 2.30€

Un expresso *ou* Une boisson 33cl + Une viennoiserie
ou ½ baguette Courtisane avec beurre et confiture

C La Pause Vitalité 3.10€

Une orange pressée + Une viennoiserie *ou*
 ½ baguette Courtisane avec beurre et confiture

D La Pause Goûter 4.80€

Une grande boisson chaude ou fraîche
 + Une viennoiserie *ou* Une pâtisserie

E Le Menu Enfant 5.20€

Une petite salade *ou* Un mini sandwich
 + Un fromage blanc *ou* Une tranche de cake
 + Une boisson 33cl

F La Pause Sandwich 6.30€

Un sandwich + Une boisson 50cl

G Le Menu Pizza 6.20€

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

H Le Menu Quiche 7.00€

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

I Le Menu Salade 8.00€

Une grande salade + Un dessert + Une boisson 33cl

J Le Menu Sandwich 8.00€

Un sandwich + Un dessert + Une boisson 33cl

K Le Menu Pâtes Italiennes 8.00€

Une portion de pâtes + Un dessert + Une boisson 33cl

L Le Menu Plaisir 10.00€

Une assiette chaude + Un dessert + Une boisson 33cl

*Pour une garantie irréprochable de fraîcheur,
 certains produits peuvent manquer à la carte.
 Merci de votre compréhension.*

. CAFÉTÉRIA .

Café Espresso	1.50€	Café Crème	2.40€
Décaféiné	1.50€	Cappuccino	2.40€
Noisette	1.50€	Chocolat Tradition	2.40€
Café Allongé	1.50€	Grand Café	2.40€

. THÉS . INFUSIONS .

Thé	2.40€
<i>À choisir parmi notre sélection de thés « Grandes Origines ».</i>	
Verveine	2.40€
Tilleul	2.40€

. BOISSONS FRAÎCHES .

Les Eaux Minérales	33 cl	50cl	150cl
Cristaline	-	0.80€	1.30€
Perrier	1.80€	-	-
Badoit	-	1.80€	-
San Pellegrino	-	1.80€	-

Les Eaux Minérales Aromatisées			
Citron, Fraise ...	-	1.90€	-

Les Sodas	33 cl	50cl
Coca-Cola	1.90€	2.40€
Coca-Cola « Light »	1.90€	2.40€
Coca-Cola « Zéro »	-	2.40€
Fanta Orange	1.90€	2.40€
Orangina	1.90€	2.40€
Sprite	-	2.40€
Ice Tea Pêche	1.90€	-
Schweppes Agrumes	1.90€	-
Schweppes Lemon	1.90€	-

Les Jus de Fruits	33 cl
Minute Maid Orange	1.90€
Oasis Ananas	1.90€

Les Jus et Nectares 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 Pressés	25 cl
Oranges pressées	2.90€

Les Bières	25 cl
Panaché	1.90€
Heineken *	2.40€
1664 *	2.40€

* = +0.50 €
 sur le Menu.

Sur place ou
 à emporter



**SNACKING À LA
 MÉDITERRANÉENNE**

CARTE AUTOMNE • HIVER 2020-2021

*Saveurs
 Équilibre nutritionnel*



94, Avenue de Gruissan • 11100 Narbonne • 04 68 65 63 63

Ne pas jeter sur la voie publique

. PAIN DE MIE COULEURS .

- 1 Magret Séché - Poires Caramélisées 5.80€**
Magret séché - Poires caramélisées - Pignons de pin - Pesto rouge - Beurre - Tomates - Feuilles de chêne

. PAIN NORDIQUE .

- 2 Jambon de Pays - Fromage de Brebis 4.95€**
Jambon de pays - Fromage frais - Tomates - Fromage de brebis - Salade mâche

. WRAPS .

(*Galette de blé roulée*)

- 4 Le Catalan 4.80€**
Poulet - Tapenade de poivrons - Tome catalane - Tomates - Salade mélangée

- 4B L'Ariégeois 4.80€**
Jambon de pays - Fromage bethmale - Tartare de tomates - Polenta de tomates séchées - Salade iceberg

. PAINS BRIOCHÉS .

- 5 Coppa - Crème au Bleu 4.95€**
Coppa - Crème au bleu - Cornichons - Feuilles de chêne

- 6 Saumon Fumé - Pommes Vertes 4.95€**
Saumon fumé - Pommes vertes - Fromage frais et jus de citron - Salade mélangée

. PETITS SANDWICHES PAIN AUTHENTIQUE .

- 9 Le Jambon - Beurre 2.40€**
Jambon blanc - Beurre - Cornichons

- 10 Le Jambon - Emmental 3.10€**
Jambon blanc - Emmental - Beurre - Cornichons - Salade mélangée

- 11 Le Thon - Aioli 3.10€**
Thon - Aioli - Persil - Œufs durs - Olives noires - Cornichons - Salade iceberg

- 12 Le Poulet Mariné 3.10€**
Poulet mariné aux herbes - Crème moutarde à l'ancienne et miel - Tomates - Concombre - Feuilles de chêne

. SANDWICHES PAIN AUTHENTIQUE .

- 13 Le Jambon - Beurre 3.70€**
Jambon blanc - Beurre - Cornichons

- 14 Le Jambon - Emmental 4.50€**
Jambon blanc - Emmental - Beurre - Cornichons - Salade mélangée

- 15 Le Cabillaud - Piments d'Espelette 4.95€**
Cabillaud - Crème piments d'espelette - Ciboulette - Tomates - Brunoise de légumes - Amandes grillées - Feuilles de chêne

- 16 Le Thon - Aioli 4.95€**
Thon - Aioli - Persil - Œufs durs - Olives noires - Cornichons - Salade iceberg

- 17 Le Jambon de Pays - Pesto 4.95€**
Jambon de pays - Pesto rouge - Pignons de pin - Chèvre - Salade roquette

- 18 Le Chateaubriand 4.95€**
Rôti de bœuf - Crème de coriandre - Parmesan - Oignons rouges - Salade roquette

- 19 Le Poulet Mariné 4.95€**
Poulet mariné aux herbes - Crème moutarde à l'ancienne et miel - Tomates - Concombre - Feuilles de chêne

- 20 Le Végétarien 4.95€**
Oignons - Aubergines grillées - Champignons de Paris - Fromage de brebis - Chutney figues - Salade mélangée

. PAINS CHAUDS .

- 25 Le Montagnard 4.95€**
Bacon - Reblochon - Oignons - Crème persil

- 26 L'Occitan 4.95€**
Chèvre - Fromage bethmale - Crème persil - Tomates

- 27 L'Arena 4.95€**
Poulet - Oignons - Crème curry - Parmesan

- 28 L'Océanique 4.95€**
Saumon fumé - Chèvre - Crème aneth - Courgettes grillées

. 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 .

- 55 Fusilli 250 g 6.20€**

- 56 Tagliatelle 250 g 6.20€**

- 57 Penne 250 g 6.20€**

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

. SALADES .

- | | <i>Petite</i> | <i>Grande</i> |
|-------------------------------------|---------------|---------------|
| 40 La Salade Méditerranéenne | 4.50€ | 6.50€ |

Quinoa - Thon - Poivrons - Olives noires - Échalote - Tomates cerises - Sauce yaourt

- | | | |
|--------------------------------|--------------|--------------|
| 41 La Salade Provençale | 4.50€ | 6.50€ |
|--------------------------------|--------------|--------------|
- Marinade de légumes - Mini penne - Tomates cerises - Jambon sec - Sauce moutarde à l'ancienne et miel

- | | | |
|-------------------------------|--------------|--------------|
| 42 La Salade Gourmande | 4.50€ | 6.50€ |
|-------------------------------|--------------|--------------|
- Poulet mariné aux herbes de Provence - Mélémélo gourmand - Brunoise de légumes - Tomates cerises - Sauce curry

. ASSIETTES CHAUDES .

- 50 Filet de Poulet - Sauce aux Cèpes 8.00€**
Filet de poulet - Tagliatelle - Sauce aux cèpes - Tomates cerises

- 51 Pavé de Saumon - Sauce Estragon 8.00€**
Pavé de saumon rôti - Sauce à l'estragon - Brunoise de légumes - Céréales gourmandes (soja; riz; seigle; blé) - Tomates cerises

- 52 Filet mignon - Moutarde et Muscat 8.00€**
Filet mignon de porc - Moutarde - Muscat - Riz - Courgettes grillées

. DESSERTS .

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

. TRAITEUR .

Les Suggestions Boulangères

- Croissant “ Jambon Fromage ” **2.20€**
Croissant - Béchamel - Jambon - Emmental

- Croissant “ Roquefort ” **2.90€**
Croissant - Béchamel - Cubes de roquefort - Noix de Périgord - Emmental

- Croissant “ Savoyard ” **2.90€**
Croissant - Béchamel - Pommes 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 - Graines de pavot

- Croque - Monsieur “ Légumes ” **2.90€**
Pain de mie - Béchamel - Légumes cuisinés - Emmental - Graines de tournesol

Les Assiettes “ Salade ”

- La Salade “ Gersoise ” **7.50€**
Salade mâche - Figues - Magret séché - Tomates cerises - Pignons de pin - Champignons frais - Sauce balsamique

- La Salade “ Caesar ” **7.50€**
Filets de poulet panés - Œufs durs - Tomates cerises - Olives noires - Croûtons “ Calina ” - Sauce Caesar (Anchois, Ail, Mayo, Sel, Poivre) - Pétales de parmesan - Salade iceberg

- La Salade “ Pyrénéenne ” **7.50€**
Salade de betterave rouge - Noix - Chèvre - Salade mâche - Tomates cerises - Sauce yaourt - Sauce moutarde à l'ancienne et miel

Le Burger

- L'EntreCalina “ Lo Burger d'Aqui ” **8.50€**
Calina - Éffiloché de canard confit - Oignons - Tomates - Salade - Pomme paillason - Sauce mayonnaise - Jus de canard - Tomata

