

. FORMULES TRAITEUR .

T Le Menu Buffet "Duo d'Entrées" 9.10€

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

T Le Menu Buffet "Plat - Dessert" 10.10€

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

T Le Menu Buffet "Gourmand" 11.10€

Une petite salade *ou*
 Une part de pizza *ou*
 Une part de quiche *ou*
 Un croque-monsieur *ou*
 Une tartine
 +
 Une assiette salade
 +
 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** 2.40€

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

C **La Pause Vitalité** 3.50€

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** 5.50€

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

F **La Pause Sandwich** 6.50€

Un sandwich + Une boisson 50cl

G **Le Menu Pizza** 6.50€

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

H **Le Menu Quiche** 7.30€

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

I **Le Menu Salade** 8.30€

Une grande salade + Un dessert + Une boisson 33cl

J **Le Menu Sandwich** 8.30€

Un sandwich + Un dessert + Une boisson 33cl

K **Le Menu Pâtes Italiennes** 8.30€

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

L **Le Menu Plaisir** 10.50€

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	1.60€	Café Crème	2.40€
Décaféiné	1.60€	Cappuccino	2.40€
Noisette	1.60€	Chocolat Tradition	2.40€
Café Allongé	1.60€	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 PRINTEMPS • ÉTÉ 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 Jambon de Pays - Tapenade de Poivron 5.80€**
Jambon de Pays - Tapenade de Poivron - Parmesan
Tomates - Feuilles de Chêne

. PAIN NORDIQUE .

- 2 Saumon fumé - Ail et fines Herbes 4.95€**
Saumon fumé - Fromage Ail et fines Herbes - Tomates
Mozzarella - Feuilles de Chêne

. WRAPS .

(*Galette de blé roulée*)

- 4 Poulet pané - Sauce Burger 4.80€**
Poulet pané - Tomates - Coleslaw - Sauce Burger
Salade Iceberg

- 4B Crevette - Sauce Cocktail 4.80€**
Crevette - Surimi - Avocat - Poivrons - Sauce Cocktail
Salade Iceberg

. PAINS BRIOCHÉS .

- 5 Chorizo - Tapenade d'Artichaut 4.95€**
Chorizo - Tapenade d'Artichaut - Tomates - Fromage
Bethmale - Feuilles de Chêne

- 6 Jambon de Pays - Tartare de Tomate 4.95€**
Jambon de Pays - Tartare de Tomate - Crème Coriandre
Fromage de Brebis - Salade Mâche

. BAGEL .

- 7 Le Bagel Fraîcheur 4.95€**
Saumon fumé - Concombre - Tomates - Fromage frais
au Curry - Feuilles de Chêne

. PAINS CHAUDS .

- 25 L'Italien 4.95€**
Jambon de Pays - Tomates - Fromage de Brebis
Crème Basilic

- 26 Le Provençal 4.95€**
Poivrons - Emmental - Sauce Bolognaise - Crème Persil

- 27 L'Oriental 4.95€**
Émincé de Volaille façon Kebab - Tomates - Mozzarella
Oignons rouges - Crème Coriandre

- 28 Le Régina 4.95€**
Jambon Blanc - Tartare de Tomate - Champignons de Paris
Fromage Bethmale

. 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 L'Avocaton 3.10€**
Émietté de Thon - Avocat - Tomates - Sauce Cocktail
Salade Iceberg

- 12 Le Soleïade 3.10€**
Émincé de Poulet - Tapenade de Poivron - Mozzarella
Tomates - Salade mélangée

. 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 L'Estivant 4.95€**
Saumon braisé - Concombre - Carottes - Crème d'Aneth
Salade Iceberg

- 16 L'Avocaton 4.95€**
Émietté de Thon - Avocat - Tomates - Sauce Cocktail
Salade Iceberg

- 17 L'Alpage 4.95€**
Jambon de Pays - Tapenade d'Artichaut - Parmesan
Tomates - Salade mélangée

- 18 Le Pastrami 4.95€**
Bœuf Pastrami - Poivrons - Parmesan - Sauce Barbecue
Salade mélangée

- 19 Le Soleïade 4.95€**
Émincé de Poulet - Tapenade de Poivron - Mozzarella
Tomates - Salade mélangée

- 20 L'Exotique 4.95€**
Jambon blanc - Ananas - Mayonnaise au Curry - Emmental
Feuilles de Chêne

. PIZZA . QUICHE . TARTINE .

- 50 La part de pizza du jour 1.70€**
51 La part de quiche du jour 2.40€
52 La tartine du jour 2.80€

. PÂTES À L'ITALIENNE .

- 55 Fusilli 250 g 6.40€**
56 Tagliatelle 250 g 6.40€
57 Penne 250 g 6.90€

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

. SALADES .

Petite Grande

- 40 La Salade Marco Polo 4.70€ 6.70€**
Mini Penne au Surimi - Coleslaw
Tomates cerises - Ananas - Ciboulette
Curcuma - Échalote

- 41 La Salade Crètoise 4.70€ 6.70€**
Poulet - Salade de Riz safrané - Tomates
Maïs - Feta - Olives noires - Sauce
Fromage blanc, Coriandre et Menthe

- 42 La Salade Fraîcheur 4.70€ 6.70€**
Brocolis - Haricots verts - Courgettes
grillées - Tomates cerises - Coriandre
Menthe - Graines de Tournesol - Sauce
Bulgare

. ASSIETTES CHAUDES .

- 50 Fricassé de Volaille - Sauce Basilic 8.00€**
Fricassé de Volaille - Ratatouille - Méli Mélo Gourmand
Sauce Basilic

- 51 Parmentier de Canard 8.00€**
Parmentier de Canard - Purée de Pommes de terre
Emmental rapé

- 52 Sèche à la Sétoise 8.00€**
Sèche à la Sétoise - Riz Pilaf - Persil

- 53 Lasagnes de Bœuf 8.00€**
Viande hachée de bœuf - Oignons - Sauce tomate
Emmental rapé - Crème - Origan

. DESSERTS .

Un large choix de pâtisseries fraîches 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 “ Niçoise ” 7.50€
Haricots verts - Œufs - Thon - Poivrons - Anchois - Olives noires
Tomates cerises - Salade

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

- La Salade “ Tomate - Mozzarella ” 7.50€
Tomates - Mozzarella - Salade - Basilic - Huile d'olive
Vinaigre Balsamique