



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Printemps/Été 2018

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
LES ENTREES																		
Assiette charcutière	309	1293	448	1875	● = pain		●				●			●		●		
Assiette estivale	156	649	203	844	●			●			●							
Assiette de terrine gourmande de volaille 1*50g	195	817	98	409	● = pain		●									●		
Assiette de terrine gourmande de volaille 2*50g	195	817	195	817	● = pain		●									●		
Assiette de rosette de Lyon	422	1757	253	1054							●			●				
Fromage de chèvre tiède au lard et cranberries	235	984	399	1672	● = pain		●				●			●		●		
Grande assiette charcutière	296	1235	843	3519	●		●				●			●		●		
Grande assiette estivale	162	675	315	1315	● = pain			●			●			●		●		
Rillettes de porc 50g	404	1691	202	846	● = pain													
Rillettes de Thon 50g	152	635	76	318	● = pain			●			●			●		●		
Rillettes de Poulet 50g	230	957	115	479	●													
Terrine de chèvre à la tomate confite 120g	179	740	215	888							●							
Verrine tzatziki et dés de saumon fumé	84	351	130	540				●			●							
LES GRANDES SALADES																		
Salade Caesar	213	888	759	3160	●		●	●			●			●		●		
Salade Nordique	110	458	381	1588				●			●					●		
Salade végétarienne	105	438	345	1446	●		●				●			●		●		
LES GRILLADES - LE BŒUF																		
Assiette du grillardin 480g (faux-filet, onglet, pièce de bœuf mariné)	117	490	562	2351														
Côte de bœuf individuelle 400g	125	523	500	2092														
Entrecôte 250g	125	523	312	1307														
Faux-filet 200g	117	490	234	980														
Onglet de bœuf 1 pièce 140g	132	553	185	774														
Onglet de bœuf 2 pièces 140g * 2	132	553	370	1547														
Pavé de rumsteak 180g	105	439	189	790														
Pièce de bœuf mariné 140g	102	427	143	598														
Saucisse de bœuf 1 pièce 90g	206	864	185	778	●													
Saucisse de bœuf 2 pièces 180g	206	864	371	1555	●													
Steak haché 1 pièce 150g	285	1193	428	1790														
Steak haché 2 pièces 150g * 2	285	1193	856	3580														
Steak haché 120g	285	1193	342	1432														
Super Haché	279	1168	894	3738							●							
Tartare de bœuf et ses condiments 200g	181	755	533	2228			●							●		●		
LES GRILLADES - LA VOLAILLE																		
Blanc de poulet mariné 130g	195	814	254	1058	●													
Brochette enfant 100g (mini saucisse aux herbes + filet de poulet)	206	862	206	862														



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Printemps/Été 2018

(*) **Attention** : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Croustillants de poulet x3 (soit 60g)	250	1043	150	626	●													
Croustillants de poulet x5 (soit 100g)	250	1043	250	1043	●													
Cuisse de canard confite 220g	273	1140	601	2508														
LES GRILLADES - LE POISSON																		
Croustillants de poisson x2 (soit 56g)	246	1028	138	576	●			●										
Croustillants de poisson x4 (soit 112g)	246	1028	276	1151	●			●										
Filet de bar 135g	140	587	189	792				●										
Duo de cabillaud et saumon en papillote et julienne de légumes	130	544	286	1197	●			●			●		●					
Pavé de Saumon 150g	229	954	344	1431				●										
Fish and Frites	568	2360	754	3142	●		●	●			●			●		●		
LES GRILLADES - LE PORC																		
Andouillette recette Courtepaille 200g	218	905	436	1810														
Jambon à griller 140g	138	579	193	811														
Travers de porc mariné recette Courtepaille 2 morceaux 400g	262	1089	1048	4356														
Travers de porc mariné recette Courtepaille 3 morceaux 600g	262	1089	1572	6534														
LES BURGERS																		
Le Beef Hot-Dog	252	1054	644	2698	●		●			●	●			●	●	●		
Le Griz'Beef	209	873	728	3047	●		●				●			●	●	●		
Le P'tit Griz'beef	191	801	491	2058	●		●				●			●	●	●		
Le Roub'lard	209	874	802	3356	●		●				●			●	●	●		
Le "Végé"	173	723	484	2025	●		●			●	●			●	●	●		
LES ACCOMPAGNEMENTS																		
Frites 210g	154	645	323	1354														
Haricots verts 140g	28	116	39	162														
Pâtes "penne rigate" tomates au basilic 189g	139	588	263	1111	●						●							
Pomme de terre au four 320g + crème ciboulette	99	415	377	1577							●							
Riz à la brunoise de poivrons	176	731	262	1097														
LES SAUCES / LES TOPPINGS																		
Coulis de fruits rouges 5g	103	436	5	22														
Crèmeux au fromage de Roquefort 30g	474	1985	142	595							●							
Gavottes x2 (10,4g)	440	1842	46	192	●					●	●							
Ketchup en stick Courtepaille 25g	118	494	30	124														
Mayonnaise en stick Courtepaille 25g	671	2809	168	702			●							●		●		
Moutarde au goût de raisin Courtepaille stick portion de 18g	228	958	41	172										●		●		
Moutarde en stick Courtepaille 18g	167	692	30	125										●		●		
Piperade	99	408	59	245														
Sauce barbecue 30g	221	939	66	282	●													



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Printemps/Été 2018

(*) **Attention** : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Sauce béarnaise parfumée à l'estragon 30g	292	1223	88	367			●				●			●		●		
Sauce Courtepaille, à la moutarde au moût de raisin 30g	126	528	38	158	●		●			●				●		●		
Sauce poivre 30g	96	402	29	121							●							
Sauce façon Tartare	232	957	139	574			●				●			●		●		
Sauce vinaigrette 20g	551	2307	110	461										●		●		
Sauce café 5g	237	994	12	50														
Sauce caramel 5g	315	1318	16	66							●					●		
Sauce caramel crème 5g	308	1290	15	64														
Sauce chocolat 5g	314	1315	16	66														
Sauce chocolat noisette 5g	573	2383	29	119					●		●	●						
Smarties 10g	478	2006	48	201	●						●							
Speculoos 6,25g	484	2026	30	127	●					●								
LES DESSERTS																		
Brioche façon pain perdu 85g	233	979	198	832	●		●				●							
Brochette d'ananas rôti + boule vanille + coulis de fruits rouges	76	320	112	473							●							
Brochette d'ananas rôti + coulis de fruits rouges (menu Paillou)	58	246	61	259														
Café douceur "Macaron"	400	1675	122	511	●		●			●	●	●						
Café douceur "Canelé"	342	1435	118	495	●		●			●	●							
Café madeleine	453	1891	258	1078	●		●				●							
Compotée de pomme fraise + boule vanille	66	313	115	542							●							
Coupe exotique gourmande	173	726	298	1249	●		●			●	●	●						
Coupe liégeoise café	105	439	227	950	●					●	●					●		
Coupe liégeoise chocolat	105	439	227	950	●					●	●							
Coupe liégeoise caramel	121	505	249	1043						●	●					●		
Coupe griottes	272	1138	387	1620	●					●	●							
Crème caramel	147	616	339	1419	●		●			●	●							
Délice glacé au yaourt + Coulis de fruits rouges	183	766	175	735							●							
Délice glacé au yaourt + smarties	253	1059	192	805	●						●							
Duo chocolat	336	1402	336	1402			●			●	●							
Entremets au chocolat fondant 500g	322	1349	1611	6744			●			●	●							
Entremets glacé mousse framboise 4 à 6 personnes 400g	191	801	765	3204	●		●				●	●						
Fontainebleau fruité	129	559	207	895							●							
Gâteau gourmand au chocolat accompagné d'une boule de glace vanille	308	1283	447	1861			●			●	●							
Glace "petite maison" vanille/chocolat	176	736	63	265							●							
Glace "petite maison" vanille/fraise	172	721	62	260							●							
Glace Pop'up Smarties	211	883	110	459	●						●							
Île flottante, crème anglaise et sauce caramel	167	702	295	1240			●	●			●							
Pom'potes pomme nature	69	293	62	264														
Madeleine, chocolat-noisette et smarties	490	2049	294	1229	●		●		●		●	●						
Mousse au chocolat 120g	338	1417	406	1700	●		●			●	●							



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Printemps/Été 2018

(*) **Attention** : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Nougat glacé accompagné d'un coulis de fruits rouges	229	958	286	1197	●		●				●	●						
Paille-café Baileys	123	514	172	720							●					●		
Paille-café Cognac	116	487	163	682							●					●		
Paille-café Liqueur de café	133	556	186	779							●					●		
Paille-café Liqueur de poire	104	437	119	498							●							
Paille-café Whisky	111	464	155	649							●					●		
Tarte au citron revisitée, au mascarpone et coulis de fruits rouges	305	1273	397	1655	●		●	●		●	●	●						
Tarte aux pommes 155g	188	785	291	1217	●						●							
Tarte aux pommes 155g avec une boule de glace vanille	173	723	342	1431	●						●							
Sorbets et Glaces																		
Cône vanille Extrême	303	1266	224	937	●					●	●	●						
Coupe Sorbet ou Glace 2 ou 3 boules au choix	selon sorbet ou glace choisis cf. "Sorbets et Glaces"																	
Glace Café pur arabica (1 boule)	128	537	55	231							●							
Glace Caramel beurre salé (1 boule)	122	511	52	220						●	●							
Glace Chocolat (1 boule)	122	512	52	220						●	●							
Glace Chocolat noir (1 boule)	122	512	52	220						●	●							
Glace Cœur de fraise (1 boule)	94	397	40	171							●							
Glace Noix de coco (1 boule)	111	466	48	200							●							
Glace Pistache (1 boule)	121	508	52	218							●	●						
Glace Vanille intense (1 boule)	119	498	51	214							●							
Sorbet Cassis intense (1 boule)	82	345	35	148							●							
Sorbet Citron fondant (1 boule)	61	260	26	112							●							
Sorbet Citron vert et ses zestes (1 boule)	80	341	34	147							●							
Sorbet Cœur d'ananas (1 boule)	82	350	35	151							●							
Sorbet Fruit de la passion (1 boule)	82	347	35	149							●							
Sorbet Mangue exotique (1 boule)	88	371	38	160							●							
Sorbet Poire du verger (1 boule)	83	352	36	151							●							
Sorbet Pomme verte (1 boule)	74	312	32	134							●							
Les Fromages																		
Cabécou du Périgord	344	1440	275	1152							●							
Camembert de Normandie AOP "Jort"	277	1150	173	719							●							
Fromage blanc battu "ciboulette, échalotes"	111	462	167	693							●							
Fromage blanc battu "coulis de fruits rouges"	124	517	248	1035							●							
Fromage blanc battu "sucre"	129	538	207	860							●							
Fromage blanc battu "miel"	161	671	290	1208							●							
LES BOISSONS																		
Les sodas, jus de fruits et boissons chaudes																		
Café décaféiné + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								
Café Espresso + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Printemps/Été 2018

(*) **Attention** : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Cocktail Multifruit Granini + grenadine + assortiment salé	100	418	150	627	●						●							
Ice tea saveur pêche (Lipton)	30	120	75	300														
Infusion Fruits Rouges enveloppes Lipton	4	17																
Infusion Grand Sud Saveur Du Soir Lipton	4	17																
Infusion Tilleul Lipton	4	17																
Infusion Verveine Lipton	4	17																
Jus de pomme Granini	43	183	108	458														
Jus de tomate Granini + assortiment salé + tabasco + sel de celeri	56	234	151	632	●						●		●		●			
Limonade	41	174																
Nectar d'abricot Granini	51	214	128	535														
Nectar de pamplemousse Granini	41	172	103	430														
Nectar d'orange Granini	45	188	113	283														
Orangina	42	179	105	448														
Pepsi	44	185	145	611														
Pepsi Max	0	2	0	7														
Sirop de citron	3	13	6	25														
Sirop de fraise	4	14	7	28														
Sirop de grenadine	4	15	7	29														
Sirop de menthe	3	14	6	27														
Thé Breakfast	1	5																
Thé Darjeeling	1	5																
Thé Earl Grey	1	5																
Thé vert à la menthe	1	5																
Les alcools																		
Alcool de poire "Cartron" 43°	241	1009	72	303														
Américano 16°	128	536	64	268														
Bailey's 17°	327	1369	98	411							●							●
Champagne. Nicolas Feuillatte (une coupe + assortiment salé)	73	306	193	807			●				●				●			●
Cocktail Rhum et multifruit granini + assortiment salé	465	1947	156	655	●						●				●			●
Cognac 40°	252	1057	76	317							●				●			●
Crémant de bourgogne	81	339	97	407			●				●							●
Crème de cassis 19° "Cartron"	336	1407	101	422														
Get 27 21°	245	1026	74	308														
Havana Club																		
Liqueur de café 21°	365	1528	110	458														
Liqueur de Pomme Coquerel 18°	365	1528	110	458														
Marc de bourgogne 40°	224	938	67	281														
Martell Caractère																		
Martini Blanc 14,4°	140	586	70	293														●
Martini Rouge 14,4°	145	607	73	304														●



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Printemps/Été 2018

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
Pacto Navio																		
Paillecrémant griottines + assortiment salé	172	720	241	1009	●		●			●	●		●		●	●		
Pastis 51°	415	1738	83	348														
Porto	160	670	80	335												●		
Ricard	266	1114	53	223														
Suze																		
Vieille Prune de "Miclo" 40°	315	1319	95	396														
Vin blanc aromatisé à la crème de cassis + assortiment salé	147	614	213	890	●						●				●	●		
Vin blanc aromatisé à la crème de mûre + assortiment salé	141	591	205	857	●						●				●	●		
Vin rouge avec crème de cassis + assortiment salé	171	713	205	856	●						●				●	●		
Whisky Jack Daniel's	217	909																
Whisky Ballantine's 40°	217	909			●						●				●			
Les bières																		
Bière d'Abbaye Affligem	57	238	171	714	●													
Bière Desperados	59	247	195	815	●													
Edelweiss blanche	46	191	152	630	●													
Fischer "Tradition"	52	218	172	719	●													
Heineken	42	178	139	587	●													
Monaco					●													
Mort Subite Kriek Lambic cerise	56	237	185	782	●													
Mort Subite blonde Lambic	45	189	149	624	●													
Panaché "Panach"	33	138	83	345	●													
LES VINS																		
Rouge																		
Bordelais																		
AOC Graves. Château Croix du sud	88	366														●		
Bourgogne																		
AOC Coteaux Bourguignon. Frédéric Magnien	88	366														●		
Languedoc																		
AOP Languedoc "Les Darons" Jeff Carrel	95	395														●		
Val de Loire																		
AOC Saumur. Les Plantagenets	88	366														●		
Vallée du Rhône																		
AOC Côtes du Rhône Villages. Coste-Clavelle	98	410														●		
Blanc																		
Bourgogne																		
AOC Bourgogne Aligoté Les Planchants																●		
Rosé																		



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Printemps/Été 2018

(*) Attention : Ces informations tiennent compte uniquement des allergènes présents dans la composition des recettes (ni risques, ni traces, ni présences éventuelles ne sont précisés)

LISTE DES PRESTATIONS DE LA CARTE	POUR 100G		PAR PORTION		Gluten	Crustacés	Œufs	Poissons	Arachide	Soja	Lait	Fruits à coques	Céleri	Moutarde	Sésame	Sulfites	Lupin	Mollusques
	Energie (Kcal)	Energie (Kj)	Energie (Kcal)	Energie (Kj)														
AOP Coteaux d'Aix. Domaine Saint Julien les Vignes	88	366														●		
AOP Côte de Provence. Côté Presqu'île, Minuty	91	381														●		
Vins au verre ou en pot																		
AOP Ventoux	95	395					●				●					●		
IGP Ardèche Cépage Gamay	88	366					●				●					●		
IGP Pays d'Oc 100% Chardonnay	88	366					●				●					●		
IGP du Var rosé	88	366					●				●					●		