



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne/Hiver 2018-2019

(*) 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 de charcuterie (menu grillardin)	335	1399	503	2098	● = pain						●			●		●		
Assiette de rosette de Lyon	422	1757	253	1054							●			●				
Jambon persillé de Bourgogne	169	706	169	706														
Œufs pochés, sauce meurette	89	368	160	663	● = pain		●				●					●		
Planche de charcuterie	334	1392	953	3967	● = pain						●			●		●		
Planche mixte	297	1234	1075	4472	● = pain						●			●		●		
Rillettes de porc 50g	404	1691	202	846	● = pain													
Rillettes de sardine 50g	214	887	107	444	● = pain			●			●							
Salade d'artichauts vinaigrés avec fèves et tomates confites	146	605	179	744						●				●		●		
Salade de chèvre chaud lardé	267	1116	336	1406	● = pain		●				●			●		●		
Soupe de potiron, crème fraîche	54	225	173	720							●							
Terrine de campagne au Chinon x1 tranche de 50g	268	1114	134	557	● = pain											●		
Terrine de campagne au Chinon x2 tranches de 50g (soit 100g)	268	1114	268	1114	● = pain											●		
LES GRANDES SALADES																		
Salade Caesar	213	888	759	3160	●		●	●			●			●		●		
Salade Nordique	161	664	484	2003				●		●				●		●		
LES GRILLADES - LE BŒUF																		
Assiette grill	117	490	328	1372														
Côte de bœuf 400g	125	523	500	2092														
Côte de bœuf 800g à partager	125	523	1000	4184														
Entrecôte 250g	125	523	312	1307														
Faux-filet 180g	117	490	211	882														
Onglet de bœuf 1 pièce 140g	132	553	185	774														
Onglet de bœuf 2 pièces 140g * 2 (soit 280g)	132	553	370	1547														
Pavé de rumsteak 180g	105	439	189	790														
Pièce de bœuf mariné 140g	102	427	143	598														
Planche du grillardin	226	938	1173	4875	●					●								
Planche du spécialiste	122	509	827	3463														
Steak haché 1 pièce 140g	285	1193	399	1671														
Steak haché 2 pièces 140g * 2 (soit 280g)	285	1193	798	3341														
Steak haché 120g	285	1193	342	1432														
Super Haché	279	1168	894	3738							●							
Tartare de bœuf et ses condiments 200g	181	755	533	2228			●							●		●		



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne/Hiver 2018-2019

(*) 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 GRILLADES - LA VOLAILLE																		
Blanc de poulet mariné 130g	195	814	254	1058	●													
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														
Magret de canard 180g	341	1412	614	2542														
LES GRILLADES - LE POISSON																		
Croustillants de poisson x3 (soit 84g)	246	1028	207	864	●		●											
Croustillants de poisson x5 (soit 140g)	246	1028	344	1439	●		●											
Filet de dorade royale 165g	193	806	318	1330			●											
Duo de cabillaud et saumon en papillote et julienne de légumes	130	544	286	1197	●		●			●		●						
Pavé de Saumon 150g	168	703	252	1055			●											
LES GRILLADES - LE PORC																		
Andouillette de Troyes recette Courtepaille 200g NEW	220	915	440	1830										●				
Jambon à griller 140g	138	579	193	811														
Saucisse paysanne 2*90g (soit 180g)	298	1234	536	2221														
Travers de porc mariné recette Courtepaille 2 morceaux 400g	247	1028	988	4112	●					●								
Travers de porc mariné recette Courtepaille 3 morceaux 600g	247	1028	1482	6168	●					●								
LES BURGERS																		
Le GrizBeef	209	873	728	3047	●		●				●			●		●		
Le P'tit Grizbeef	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 thym, romarin et sel de Guérande 30g	290	1214	87	364							●							
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			●							●		●		



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne/Hiver 2018-2019

(*) 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)														
Moutarde au moût de raisin Courtepaille stick portion de 18g	228	958	41	172										●		●		
Moutarde en stick Courtepaille 18g	167	692	30	125										●		●		
Sauce barbecue 30g	221	939	66	282	●													
Sauce béarnaise parfumée à l'estragon 30g	292	1223	88	367			●				●			●		●		
Sauce Courtepaille, à la moutarde au moût de raisin 30g	117	486	35	146	●		●				●			●		●		
Sauce marchand de vin 30g	102	424	31	127							●					●		
Sauce poivre 30g	96	396	29	119							●							
Sauce roquefort 30g	167	689	50	207	●					●	●					●		
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														
Speculoos 6,25g	484	2026	30	127	●					●								
LES DESSERTS																		
Brioche façon pain perdu 85g	233	979	198	832	●		●				●							
Café douceur "Canelé de Bordeaux"	325	1368	154	650	●		●			●	●							
Comptée pommes tatin	227	950	419	1757	●						●							
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	●		●			●	●							
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	●		●				●							
Gâteau gourmand au chocolat accompagné de crème anglaise	327	1360	431	1796			●			●	●	●						
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	156	655	226	949			●				●							
Pom'potes pomme nature	69	293	62	264														
Mousse au chocolat au beurre salé 120g	336	1396	371	1542	● = Gavotte		●			●	●							
Nougat glacé accompagné d'un coulis de fruits rouges	229	958	286	1197	●		●				●	●						
Paille-café Bailey's	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							●							



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne/Hiver 2018-2019

(*) 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)														
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	182	761	282	1180	●						●							
Tarte aux pommes 155g avec une boule de glace vanille	168	704	333	1394	●						●							
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 Perigord	344	1440	275	1152							●							
Camembert de Normandie AOP "Jort"	277	1150	173	719							●							
Faisselle de fromage blanc "RIANS" sucré "coulis de fruits rouges"	89	375	170	712							●							
Faisselle de fromage blanc "RIANS" sucré "crème et sucre"	122	510	274	1147							●							
Faisselle de fromage blanc "RIANS" sucré "miel"	140	586	252	1055							●							
LES BOISSONS																		
Les sodas, jus de fruits et boissons chaudes																		
Café décaféiné + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								
Café Expresso + spéculos + 1 sucre	289	1211	52	218	●					●								
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																



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne/Hiver 2018-2019

(*) 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)														
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														
Apérol Spritz																		
Bailey's 17°	327	1369	98	411							●							
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"																		
Crème de mûre																		
Crème de pêche de vigne de Bourgogne																		
Get 27 21°	245	1026	74	308														
Gin Fizz																		
Gin seagram's																		
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																		



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne/Hiver 2018-2019

(*) 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)														
Martini Blanc 14,4°	140	586	70	293												●		
Martini Rouge 14,4°	145	607	73	304												●		
Mojito Havana Club	85	356	136	570														
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														
Spritz du brasseur					●											●		
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	●						●				●	●		
Virgin Mojito	40	168	64	269														
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 Bordeaux Château Gantonnet	88	366					●				●					●		
AOC Saint-Emilion Grand Cru AOC Château Belleroze	88	366					●				●					●		
Beaujolais																		
AOC Brouilly. Château des Tours	98	410														●		
Bourgogne																		
AOC Coteaux Bourguignon. Frédéric Magnien	88	366														●		



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) : Carte Automne/Hiver 2018-2019

(*) **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)														
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																		
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					●				●					●		
Gâteaux apéritifs "Poppes" (portion 15g)	433	1821	65	273												●		



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) suggestions du moment : "Suggestions" octobre 2018

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

LISTE DES PRESTATIONS DES SUGGESTIONS	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)														
Entrées :																		
Petite salade de lentilles au saumon fumé	180	748	252	1047				●					●	●		●		
Potage de légumes, crème fraîche et son pain grillé	82	343	246	1029	●						●							
Ratatouille froide 120g	113	467	136	560														
Rillettes de Thon 50g	152	635	76	318	● = pain			●			●			●		●		
Rillettes de Poulet 50g	230	957	115	479	●													
Soupe de potiron au comté, crème fraîche et son pain grillé	85	353	272	1131	●						●							
Tatin de légumes du soleil / mai 2018	207	862	227	944	●		●				●						●	
Terrine de chèvre à la tomate confite 120g	179	740	215	888							●							
Tranche de foie gras	501	2060	200	824														
Verrine tzatziki et dés de saumon fumé	84	351	130	540				●			●							
Plats :																		
Brochette d'araignée de porc	149	642	283	1220	●													
Brochette enfant 100g (mini saucisse aux herbes + filet de poulet)	206	862	206	862														
Brochette Mix grill 2017 300g	198	830	594	2490														
Brochette Mix grill 2018 300g	222	928	666	2784									●	●			●	
Burger "Menhir" x1 steak	238	999	623	2616	●		●	●			●			●		●		
Burger "Menhir" x2 steak	253	1059	965	4047	●		●	●			●			●		●		
Burger Montagnard	161	674	609	2548	●						●			●		●		
Burger Normand	201	845	879	3696	●		●				●			●		●		
Carpaccio de bœuf 140g - Eté 2018	210	877	420	1754			●				●						●	
Côte d'agneau filet à l'os 260g	232	971	603	2524														
Côte de bœuf 800g à partager	125	523	1000	4184														
Côte de porcelet x2 (100g x 2)	154	643	308	1286														
Côte de porcelet x3 (100g x 3)	154	643	462	1929														
Côte de veau 280g	181	758	507	2122														
Cuisse de poulet confite 200g	165	692	330	1384														
Filet de bar 135g	140	587	189	792				●										
Filet de canard 300g	180	752	540	2256														
Fish and Frites	568	2360	754	3142	●		●	●			●			●		●		
Le Beef Hot-Dog	252	1054	644	2698	●		●			●	●			●	●	●		
Merlan de bœuf 300g	116	485	348	1455														
Nuggets au fromage x3 (soit 90g)	359	1494	323	1345	●		●			●	●							
Nuggets au fromage x5 (soit 150g)	359	1494	539	2241	●		●			●	●							
Papillote de rouget	76	319	160	670				●										



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) suggestions du moment : "Suggestions" octobre 2018

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

LISTE DES PRESTATIONS DES SUGGESTIONS	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)														
Ravier de légumes "Végé"	132	555	396	1665	●													
Saucisse de bœuf 1 pièce 90g	206	864	185	778	●													
Saucisse de bœuf 2 pièces 180g	206	864	371	1555	●													
Saucisse de Toulouse 200g version janvier 2018	331	1371	662	2742							●							
Souris d'agneau, écrasé de potiron et fonds d'agneau	165	689	1141	4755							●							
Steak de thon 150g	103	431	155	647				●										
Super Poulet	202	845	666	2781	●		●				●			●		●		
Suprême de poulet mariné 150g	148	620	222	929	●													
Trio de bochettes	633	2646	218	912										●		●		
Desserts :																		
Baba au rhum 180g, rhum ambré et crème sucrée vanillée	233	983	537	2261	●		●			●	●							
Café douceur "Macaron"	400	1675	122	511	●		●			●	●	●						
Café madeleine	453	1891	258	1078	●		●				●							
Café Gourmandise <u>version crème citron</u>	356	1488	355	1481	●		●	●		●	●							
Café Plaisir <u>version crème citron</u>	309	1292	650	2719	●		●	●		●	●	●						
Café Gourmandise <u>version mini soufflé mandarine</u>	365	1524	326	1364	●		●			●	●							
Café Plaisir <u>version mini soufflé mandarine</u>	310	1298	622	2602	●		●			●	●	●						
Café Gourmandise <u>version mini-crêpe sucrée</u>	350	1465	296	1238	●		●			●	●							
Café Plaisir <u>version crème vanille, compotée manque passion, mini-crêpe sucrée</u>	297	1239	468	1951	●		●			●	●	●						
Café Gourmandise <u>version compotée d'agrumes</u>	288	1203	286	1197	●		●			●	●							
Café Plaisir <u>version cheesecake OREO, compotée d'agrumes et moelleux orange</u>	313	1284	474	1945	●		●	●		●	●	●						
Café Plaisir <u>version soufflé mandarine, financier pistache/abricot, palet choco-passion</u>	361	1509	550	2302	●		●	●		●	●	●						
Compotée de pomme fraise + boule vanille	66	313	115	542							●							
Coupe Melba fruits jaunes	195	816	350	1467	●					●	●							
Coupe Melba fruits rouges	194	814	349	1464	●					●	●							
Coupe de glace enfant (opération Astérix)	257	1077	214	894	●				●		●	●						
Crêpe flambée au Cointreau	244	1023	195	818	●					●	●							
Crêpe au choconut et crème fouettée	323	1349	403	1686	●		●		●		●	●						
Crêpe caramel et crème fouettée	268	1123	322	1348	●		●				●							
Délice glacé au yaourt + Coulis de fruits rouges	183	766	175	735							●							
Délice glacé au yaourt + smarties	253	1059	192	805	●						●							
Entremets marron, ganache chocolat	578	2416	751	3141	●		●	●		●	●	●						
Financier au mirabelle, crème fouettée	289	1215	362	1519	●		●			●	●	●						
Fontainebleau fruité	129	559	207	895							●							
Fraisier revisité	131	551	226	947	●		●	●			●	●						



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) suggestions du moment : "Suggestions" octobre 2018

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

LISTE DES PRESTATIONS DES SUGGESTIONS	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)														
Lingot chocolat Meringue	265	1108	360	1507			●			●	●							
Madeleine, chocolat-noisette et smarties	490	2049	294	1229	●		●		●		●	●						
Meringue façon Mont-Blanc au marron	309	1298	489	2051	●		●	●			●							
Mini Cheesecake OREO	264	1101	63	264	●		●	●		●	●							
Mini Clafoutis	191	802	57	241	●		●			●	●	●						
Mini Compotée mangue passion	157	668	47	200														
Mini Compotée agrumes	91	386	27	116														
Mini Crème vanille	233	973	70	292			●				●							
Mini Crème citron	319	1332	96	400	●		●	●			●							
Mini Crêpe sucrée	248	1043	37	156	●		●				●							
Mini Financier pistache abricot	280	1171	67	281	●		●			●	●	●						
Mini Moelleux citron bergamotte	392	1637	59	246	●		●				●							
Mini Moelleux orange	462	1679	69	252	●		●				●	●						
Mini mousse praliné	289	1204	66	277				●			●	●						
Mini Palet chocolat blanc framboise	383	1595	100	415	●		●	●		●	●							
Mini Palet chocolat lait passion	389	1636	101	425	●		●	●		●	●							
Mini sablé amande abricot	244	1016	66	274	●		●			●	●	●						
Mini sablé quetsche	219	914	59	247	●		●			●	●	●						
Mini Soufflé glacé framboise	305	1273	73	306			●				●							
Mini Soufflé glacé mascarpone	354	1473	78	324			●				●							
Mini Soufflé glacé mandarine	338	1412	68	282			●				●							
Mini Soufflé glacé aux pralines roses	315	1318	88	369			●				●							
Mini Soufflé glacé vanille	340	1420	68	284			●				●							
Paille-Café Rhum St James	106	443	121	505							●							
Pyramide au chocolat	341	1419	307	1277	●		●	●		●	●	●						
Sabayon aux agrumes	217	912	271	1140	●		●				●	●						
Sablé ananas	221	927	283	1187	●		●			●	●	●						
Sorbet Douceur de framboise (1 boule)	80	340	34	146							●							
Soufflé glacé abricot	226	952	269	1133			●				●							
Soufflé glacé au caramel beurre salé, crème fouettée caramel	351	1466	386	1612	●		●				●	●						
Soufflé glacé aux pralines roses	300	1259	347	1456	●		●				●	●						
Soufflé glacé à la compotée de griotte	279	1171	349	1464	●		●				●	●						
Soufflé glacé à la mandarine impériale	360	1507	404	1688	●		●			●	●							
Soupe de fruits rouges + boule de glace vanille	209	878	299	1256							●							
Soupe de fruits jaunes + boule de glace vanille	206	869	295	1243							●							



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) suggestions du moment : "Suggestions" octobre 2018

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

LISTE DES PRESTATIONS DES SUGGESTIONS	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)														
Succès "Griotte mascarpone"	254	1067	346	1454	●		●	●			●	●						
Tartare mangue ananas, coulis de fruits rouges	87	369	131	555	●					●	●	●						
Tarte à la rhubarbe	290	1212	305	1273	●		●				●	●						
Légumes du moment :																		
Ecrasé de potiron	97	403	213	887							●							
Epinards	113	466	215	885							●		●					
Gratin de macaroni	159	663	287	1201	●						●							
Lentilles cuisinées	122	510	305	1275							●		●					
Mélange de légumes verts	110	454	204	840														
Ratatouille	89	368	187	773														
Risotto de pomme de terre	125	521	250	1042	●						●							
Jardinière de légumes	47	197	94	394							●							
Sauces :																		
Crèmeux au fromage de Roquefort 30g	474	1985	142	595							●							
Vins et whisky :																		
AOC Graves. Château Croix du sud	88	366																●
AOC Montagny. Vignerons de Buxy	88	366																●
IGP Côte de Gascogne. Colombar & Chardonnay	81	337					●				●							●
AOC Côtes de Bourg. Château Escalette (Bio)	91	381																●
AOC Puisseguin Saint-Emilion. Les Hautes Cimes	91	381																●
AOC Saint Emilion Grand Cru Château Lamour	91	381																●
AOC Pinot Noir Louis Latour	91	381																●
AOC Coteaux du Languedoc Hecht et Bannier Bio	98	410																●
AOC Côtes du Rhône. E. GUIGAL "Réserve de Lutèce"	98	410																●
AOP Beaumes de Venise. Vieilles Vignes P. Rougon	105	439																●
AOC Beaujolais Primeur	85	356																●
AOC Bergerac. Château Haut Lamouthe	91	381																●
AOC Côtes de Bourg. Château de Barbe	98	410																●
AOC Crozes Hermitage. Cave de Tain	91	381																●
AOC Haut-Médoc. Château Le Bourdieu-Vertheuil	98	410																●
IGP Côtes de Thau La Boisseraie de l'Or de l'Ange	84	352																●
IGP Ile de Beauté terra Ortolo rosé	84	352																●
IGP Méditerranée. Celliers du Sud Ramatuelle	84	352																●
Vin fruité blanc pêche	82	345																●
Whisky Aberlour Single Malt 10 ans + assortiment salé	231	967	221	923	●						●				●			



Cahier des valeurs nutritionnelles moyennes et des allergènes (*) suggestions du moment : "Suggestions" octobre 2018

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

LISTE DES PRESTATIONS DES SUGGESTIONS	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)														
Cocktails :																		
Mojito Havana Club	85	356	136	570														
Paille-Club	98	412	137	576														
Pina Colada	92	384	151	633														
Virgin Mojito	40	168	64	269														
Virgini Cocktail	69	287	110	460														
Gâteaux apéritifs "Poppes" (portion 15g)	433	1821	65	273												●		