



# Naturelle

cuisine saine et inventive

## LES CAFÉS

Café bio Inès origine Mexique 100% Arabica (barista)	2.00€
Café noisette Bio (café, lait, sucre, sablé d'accompagnement)	2.10€
Décaféiné bio	2.00€
Café crème déca Bio (café, lait, sucre, sablé d'accompagnement)	3.40€
Café latte Bio (café, lait, sucre, sablé d'accompagnement)	3.60€
Cappucino Bio (café, lait, sucre, sablé d'accompagnement)	4.40€
Café viennois	4.90€

## LES THÉS BIO

<b>Une sélection de thé bio (thé, sucre, sablé d'accompagnement)</b>	3.70€
<i>Genmaicha (thé bio traditionnel Japonnais), Yunnan bourgeons d'or (thé bio de Chine), High Mountain (thé bio vert de Chine), Maraddjah (thé bio noir d'Inde), Secret du Sahara (Thé bio vert Sencha de Chine)</i>	
<b>Une sélection premium de thé bio</b>	4.30€
<i>Mango Mambo(thé bio noir du Brésil), Sweet Tea (thé bio noir gourmand), Bai Mu Dan(thé bio blanc de Chine), Hanami (thé bio vert Sencha du Japon), Rooibos Jungle Lion (Rooibos bio à la noix de Coco), Saint Rémy (Thé bio blanc de Chine), French Kiss (thé bio noir d'Inde)</i>	
<b>Une sélection d'exception de thé bio</b>	4.90€
<i>Golden Dragon (thé bio jaune de Chine), Grey Monkey (thé bio Blanc de Chine),Toundra (thé bio vert de Russie)</i>	

## LES CHOCOLATS CHAUDS

Chocolat Tradition	3.90€
--------------------	-------

## LES BOISSONS FRAICHES

Limonade 33cl	3.50€
Diabolo 33cl	3.70€
Sirop à l'eau	2.90€
Coca Cola, Coca Zéro, Coca Cherry 33cl	3.90€
Fanta, Sprite 33cl	3.90€
Orangina 25cl	3.90€
Schweppses 25cl	3.90€
Adjuvant	0.20€

## EAUX MINÉRALES

Vittel 25cl	3.40€
Perrier 33cl	3.90€
Adjuvant	0.20€

## NOS BOISSONS FAITES MAISON

Citronnade	4.10€
Boisson Détox	4.50€
Thé glacé à la Pêche	3.90€

## LES SMOOTHIES

Mangue Ananas Pomme Pressée	6.40€
Mangue Banane Pomme Pressée	
Fraise Banane Pomme Pressée	
Fraise Framboise Pomme Pressée	

## FRUITS FRAIS PRESSÉS

<i>Nos fruits sont pressés ou centrifugés sur le moment</i>	4.90€
Orange (ou Pomme Orange)	
Citron	
Pomme	
Pomme Ananas ou Orange Ananas	

## LES MILK SHAKE

Les Milk Shake au lait BIO	6.40€
Les Milk Shake au lait BIO avec chantilly et brisures de biscuits	6.90€
Vanille, Chocolat, Fraise	

## LES BOISSONS FRAPPÉES

Café Glacé	4.20€
Cappuccino noisette ou Cappuccino Caramel glacé	5.10€
Ice cino : noisette ou cramael, chantilly , brisure de sablé	5.60€
Shake café glacé latte caramel chantilly brisure de sablé	5.60€
Chocolat glacé	5.10€
Frappy chocolat : chocolat glacé, chantilly brisure de sablé	5.60€

## LES BIÈRES

<i>La bière BIO Artisanale de Béziers de la Maison ALARYK</i>	
La blonde bio Artisanale ALARYK 25cl	3.70€
Le Panaché 25cl	3.70€
Adjuvant	0.20€
La blonde bio Artisanale ALARYK 33cl	4.60€
La blonde bio Artisanale ALARYK 50cl	7.20€

## LE VIN

Domaine Guittard Chardonnay, blanc, IGP Pays d'OC 14cl .....	4.70€
La Madeleine St Jean, rosé, IGP pays d'Oc 14cl	4.50€
La Madeleine St Jean, rouge, Marselan Merlot IGP pays d'Oc 14cl	4.70€

## NOS RAVIOLES FARCIES ARTISANALES DE SAISON

<b>Ravioles au basilic et pignons, tomates confites, caramel de tomate, crème de parmesan</b> <i>(copeaux de grana padano, pousses de roquette)</i>	15.40€
<b>Ravioles à la farine de sarrasin fromage de brebis et persil, sauce forestière, pousses de roquette, graines de sarrasin toastées, féta rapée</b>	15.40€
<b>Ravioles à la mozzarella et tomates crème de chorizo, et chorizo de Jabugo grillé</b> <i>(tomates confites par nos soins, pousses de roquette)</i>	15.90€

## NOS PÂTES INCONTOURNABLES

<b>Penne curry au lait de coco, Saumon Gravlax</b> <i>(copeaux de grana padano, pousses de roquette, fèves de soja, oignons frits, coriandre)</i>	13.90€
<b>Penne Tartufata, Jambon à la Truffe</b> <i>(crème Tartufatta, copeaux de grana padano, pousses de roquette)</i>	14.50€
<b>Penne au Filet de Poulet Français Crème Tikamasala</b> <i>(Coriandre fraîche, oignons frits,carottes, copeaux de grana padano, pousses de roquette)</i>	13.40€

## NOS PLATS EN BOCAUX

Plat du jour avec un mesclun de salade	à partir de 12.90€
--	--------------------

## CÔTÉ PLAT

<b>Le Magret de Canard Français 170 g sauce roquefort</b> <i>pommes de terre grenailles rôties, mesclun de salade</i>	18.90€
<b>Le Burger du Moment</b> <i>Steak Haché Français environ 180 g,confiture de tomate, confiture d'oignons, lard grillé, Morbier, pommes de terre grenailles rôties, mesclun de salade</i>	18.50€
<b>Le Plat du Moment selon l'inspiration du Chef</b> <i>Consultez l'ardoise</i>	

## CÔTÉ FRAICHEUR

<b>Salade Thai et tatakï de Thon Albacore</b> <i>céréales, carottes, oignons, poivrons,choux rouge, pousse de soja, roquette, sauce Tériaki</i>	16.50€
<b>Salade César revisitée</b> <i>salade romaine, œuf mollet BIO, confiture de tomate, chips de lard grillé, Filet de Poulet grillé, sauce Caesar, toast de baguette</i>	15.40€
<b>Camembert rôti affiné à la bière Alaryk, ail, et Jambon à la Truffe</b> <i>pommes de terre grenailles rôties, mesclun de salade, toast de baguette</i>	15.90€
<b>Poke Bowls : demandez leur composition</b>	
Poke bowl au Thon «Albacore»	15.40€
Poke bowl œuf bio	14.50€



## MENU ENFANT

<i>Servi jusqu'à 10 ans</i>	6.90€
<b>Pâtes au pesto ou Pâtes sauce tomate</b>	
<b>1 boule de glace au choix (vanille, chocolat, fraise)</b>	

## LES CRÊPES - de 15h00 à 18h30

La crêpe au beurre de baratte AOP	3.40€
La Crêpe à la confiture d'Abricot	4.00€
La Crêpe au chocolat noir fait par nos soins	4.20€
La Crêpe à la pate à tartiner Nutella	4.20€
La Crêpe Caramel Passion fait par nos soins	4.50€
La Crêpe Caramel beurre fait par nos soins	4.50€
La Crêpe Nutella et une Gourmandise (Oréo, Kit Kat, Granola, Daims, Lion)	5.70€
La Crêpe Nutella Chantilly et une Gourmandise (Oréo, Kit Kat, Granola, Daims, Lion)	6.70€

## LES FORMULES PETIT DÉJEUNER

<b>Petite</b> : 1 café bio expresso + 1 croissant + 1 petite orange pressée ou petite pomme pressée	5.90€
<b>Grande</b> : 1 boisson chaude au choix + 1 croissant + 1 orange pressée ou pomme pressée	7.90€

## LES DESSERTS FAITS MAISON

<i>Voir nos créations du moment sur l'ardoise</i>	
<b>Café gourmand</b> : 4 desserts et chantilly	7.40€

Retrouvez notre menu directement sur notre site internet :  
<https://naturelle-polygone.fr/carte-naturelle>