

Bio & Co




la Table

RESTAURATION
TRADITIONNELLE

PLAT DU JOUR

SUGGESTION SUR ARDOISE

PRODUITS DU MARCHÉ



Tous nos produits
sont issus de l'agriculture
biologique et disponibles
au Bio&Co Le Marché.

la Table

Un restaurant traditionnel dont tous les plats 100% Bio sont préparés, cuisinés maison avec des produits locaux et issus de l'agriculture biologique disponibles dans nos magasins Bio&Co le Marché.

Les Produits sont sans OGM. Tous les crustacés et poissons sont sauvages ou élevés en agriculture BIO.

Notre principal fournisseur pour la matière première est le Marché Bio&Co, le magasin situé à côté du restaurant.

La collaboration entre 'La Table' et 'le Marché' vous permet de vous faire découvrir des produits sains et de saison.

LES ALLERGÈNES

Listing établi à partir des informations communiquées par nos fournisseurs et selon nos recettes.

Cette information ne tient pas compte des contaminations croisées pouvant avoir lieu chez les fournisseurs et dans nos restaurants.

Listing des allergènes répondant au règlement INCO n° 1169/2011 concernant l'information des consommateurs sur les denrées alimentaires

Laït (y compris le lactose)	1
Soja	2
Œufs	3
Poissons	4
Crustacés	5
Céréales contenant du gluten	6
Fruits à coque	7
Graine de sésame	8
Anhydride de sulfureux et sulfites	9
Arachide	10
Céleri	11
Moutarde	12
Mollusques	13
Lupin	14

À retrouver dans le menu **A | 1 | 12**

SALADES

Salade de la mer

Salade, saumon, hareng fumé, tartare d'algues, oignons, pommes de terre, betterave, sauce au fromage blanc

18,90 €

A | 1 | 4

Salade grec

Salade, dès de féta, concombres, poivrons, oignons, sauce vinaigrette

14,90 €

A | 1 | 6 | 12

Salade Cesar

Salade, poulet pané, parmesan, croûtons, tomates, chips de lard et sauce césar

16,90 €

A | 1 | 3 | 6 | 12

Assiette Végétarienne

Salade, choux chinois, choux rouge, carottes, noix, graines germées, riz, sauce vinaigrette, galette de légumes maison, gaspacho

15,90 €

A | 6 | 7 | 12

PLATS VÉGÉTARIENS

Accompagnements : Frites¹, salade, légumes, riz blanc

Burger Veggie

Pain bun's, steak veggie, betterave, salade, sauce burger maison

13,90 €

A | 1 | 2 | 3 | 6 | 8 | 12

Pavé de Tofu mariné

Tofu mariné, déglacé à la sauce soja ; servi avec une brochette de légumes

13,90 €

A | 2 | 6 | 8

Gratin de Légumes

Légumes de saison, sauce tomate, faux-mage

13,50 €

Tagliatelle façon carbonara

Tagliatelles, tofu fumé, crème d'amande, sauce Tamari, curcuma, carotte et levure de bière malté

14,50 €

A | 2 | 7

CLUBS

Accompagnements : Frites¹, salade, légumes, riz blanc



Le fermier

Club composé de poulet pané, oignons confits, salade, tomates

14,50 €

A | 6 | 12

L'italien

Club composé de jambon de Parme, mozzarella, salade, tomates, sauce pesto

15 €

A | 1 | 6 | 7

Le Saumon

Club composé de saumon, oignons confits, salade, graines germées, sauce au fromage blanc

16 €

A | 1 | 4 | 6

Le végétarien

Club composé d'aubergines, courgettes et poivrons grillés, salade, tomates, sauce pesto

13,50 €

A | 1 | 6 | 7

MENUS ENFANTS

11,90€

(JUSQU'À 10 ANS)

Nugget's de poisson

A | 4 | 6

Steak haché (environ 100gr)

Pâtes Bolognaise

A | 6

Strip de poulet pané

A | 6 | 12

+

Desserts au choix

+

Verre de sirop

FORMULE-S

Formule² uniquement du lundi au vendredi

Plat du Jour

13,90 €

L'Express

16,90 €

plat du jour, une boisson*, café

Le Chef

22,50 €

Plat du jour, dessert, une boisson*, café

Le malin

18,50 €

Plat du jour, dessert ou café gourmand

Suppléments :

Frites¹, riz, légumes ou salade

3 €

*Une boisson = verre de vin, ou limonade 33cl, ou eau minérale 50cl (plate ou gazeuse)

¹ surgelées.

GRILLADES & VIANDES

Accompagnements : Frites¹, salade, légumes, riz blanc

Hamburger Classique 150 gr 15,90 €

ou **XXL** 300 gr 20,90 €

Pain bun's, steak haché, fromage râpé, salade, tomate, oignons confits, sauce burger maison

A 1|2|3|6|8|12

Foie d'agneau (environ 200 gr) 15,90 €

Tranche de foie d'agneau poêlée, déglacée au vinaigre balsamique, nappée d'une persillade.

Tartare de bœuf 250 gr 16,90 €

Non préparé, préparé ou aller-retour

Haché de bœuf, échalotes, cornichons, persil, moutarde, huile de tournesol, sauce Worcester, sauce hot pepper, jaune d'œuf

A 2|3|6|12

Tartare italien 250 gr 18,90 €

Non préparé, préparé ou aller-retour

Haché de bœuf, jambon de parme, parmesan, oignons rouges, cornichons, persil, moutarde, sauce Worcester, huile de tournesol, sauce pesto, jaune d'œuf

A 1|2|3|6|12

Filet de poulet mariné 19,90 €

Blanc de poulet mariné aux épices (citron, 5 épices, paprika, ail, moutarde et huile de tournesol), servi avec une brochette de légumes.

Accompagné d'une sauce au choix

A 6|12

Viande grillée* entre 220 et 250 gr 19,90 €

Sauce aux choix : Roquefort, moutarde à l'ancienne, échalotes, poivre

A 1

A 6|12

A 9

A 1

PÂTES & WOKS

Lasagne de bœuf 15,90 €

Lasagne traditionnelle (feuilles de lasagne, sauce bolognaise, béchamel et gratinée à l'emmental)

A 1|3|6|11

Pâtes sautées aux légumes & queues d'écrevisses 16,90 €

Tagliatelles sautées avec ses queues d'écrevisses, émincés de légumes croquants, sauce soja, huile de sésame grillée et graines de sésame

A 2|5|6|8

Pâtes à l'italienne 15,90 €

Tagliatelles, jambon de parme, copeaux de parmesan, sauce pesto, crème de vinaigre balsamique, huile d'olive

A 1|6|7

DESSERTS

Dessert 6,00 €

Mousse au chocolat **A 3**

Salade de fruits

Crème caramel **A 1 3**Fromage blanc au sucre ou coulis de fruits rouge **A 3**

Dessert du moment

Café ou Thé gourmand 6,50 €

(4 mignardises)

| CÔTÉ BAR |

VINS & BOISSONS

ALCOOLS

5,90 €

Whisky Mainfields, La Gentiane, Pastis Janot, Gin dry Kingly,

Limoncello, Cognac - 4 cl

- Kir cassis - 10cl

- Vermouth (Blanco, Rosso) - 5 cl

VINS BIO

Verre de vin - 12 À 14 cl

2,70 €

Domaine de la Cadenière Coteaux d'Aix en Provence

(rouge, blanc, rosé)

1/4 litre 4,50 € - 1/2 litre 8 € - 1 litre 15 €

Domaine de la cadenièrre cuvée Léonie millésime 2016

(Blanc, Rosé, Rouge)

14 €

BIERES BIO

33 cl

4,90 €

Sturm blonde - Moulin d'Ascq ambrée ou blanche

Castagnor Châtaigne, sans gluten

SODAS BIO

33 cl

3,90 €

Cola, Cola au sirop d'agave, limonade, Bio gazeuse citron vert

THÉ VERT À LA MENTHE

50 cl

4,20 €

JUS DE FRUITS BIO

20 cl

3,90 €

orange/tomate/raisin rouge/pomme/pamplemousse rose

abricot sirop d'agave/ananas

SMOOTHIE

25 cl

4,20 €

Pomme, banane, myrtille / banane, framboise, poire

EAUX

1 litre 5,50 € - 1/2 litre 4,50 €

Celtic (plate, pétillante, pétillante forte)

BOISSONS CHAUDES BIO

Café, déca, noisette

2,00 €

Thé, infusion, café crème, capuccino

2,50 €