

Bio & Co

le Comptoir


RESTAURATION

100% BIO

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.

Le Comptoir



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.

Notre principal fournisseur pour la matière première est le Marché Bio&Co, le magasin situé à côté du restaurant. La collaboration entre 'Le Comptoir' et 'le Marché' vous permet de vous faire découvrir des produits sains et de saison.

Les Produits sont sans OGM

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

Lait (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

Restaurant certifié ECOCERT

| CÔTÉ SUCRÉ |

DESSERTS

Desserts du moment 6,00 €

Café ou Thé gourmand 6,50 €
(3 mignardises)

SALADES

- ☞ **Fermière** 17 €
 Salade, tomates, chèvre, pain de mie, cranberrie, sirop d'agave, vinaigrette A 1 6 12
- ☞ **Bolivienne** 13,50 €
 Salade, quinoa, tomates, concombres, poivrons crus, féta, menthe, persil, vinaigrette A 1 1 2 6
- ☞ **Océane** 19 €
 Salade, saumon, pommes de terre, œuf, huile d'olive, citron A 3 4
- ☞ **Caesar** 15,50 €
 Salade, poulet, parmesan, croûtons, sauce Caesar A 1 3 6 12

VÉGÉ CHAUDS

- Croc Tofu** 15 €
 Croc tofu, sauce tomate fraîche A 2 3 6
- Galette végé** 12 €
 Galette végé, sauce tomate fraîche
- Brochette de tofu** 13 €
 Tofu, légumes du moment A 2

WOKS

- ☞ **Wok crevettes** 14,50 €
 Tagliatelles, crevettes, champignons, courgettes, shoyu, ail A 2 3 5 6
- ☞ **Wok boeuf carottes** 14,50 €
 Tagliatelles, boeuf, carottes, confiture d'oignons, shoyu, épices A 2 3 6
- ☞ **Wok tomates-artichauds** 13,50 €
 Tagliatelles, tomates séchées, artichauds, shoyu, ail A 2 3 6
- ☞ **Wok italien** 13,50 €
 Tagliatelles, pesto, parmesan, shoyu, ail A 1 2 3 7 6 12



CLUBS

Sur une base de 3 tranches de pain de mie complet toasté.

- | | | |
|--------------------|--|---------------------------|
| ☰ Fermier | Pain de mie, salade, lard grillé, oeuf, comté, fromage blanc | 15,50 €
A 3 1 6 |
| ☰ Classique | Pain de mie, salade, jambon blanc, oeuf, tomates, mayo | 14 €
A 3 1 2 6 |
| ☰ Manon | Pain de mie, salade, jambon de parme, tomme de brebis, oignons confits | 16,50 €
A 1 6 |
| ☰ Italien | Pain de mie, jambon de parme, salade, tomates, mozzarella, salade, pesto | 17,50 €
A 1 6 7 |



¹surgelées.

*Tous nos plats sont accompagnés de salade, de frites¹ ou de légumes du moment.

MENU ENFANTS



(JUSQU'À 10 ANS)

- | | |
|--|-------------------|
| ☰ Hamburger | A 6 8 1 |
| pain bun's, steak haché, fromage rapé, tomates | |
| Steak haché (environ 100gr) | |
| Cordon bleu | A 1 3 6 8 |
| + Desserts au choix | |
| + Verre de sirop | |

²sauf enfants jusqu'au samedi

FORMULE-S

Formule² uniquement du lundi au vendredi

- | | |
|--|---------|
| Plat du Jour | 13,90 € |
| L'Express | 16,90 € |
| plat du jour, une boisson*, café ou thé | |
| Le Chef | 22,50 € |
| Plat du jour, une boisson*, dessert, café ou thé | |
| Le Malin | 18,50 € |
| Plat du jour, dessert, café ou thé | |
| Suppléments : | |
| Frites ¹ , pâtes, légumes ou salade | 3 € |

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



GRILLADES

Côte d'agneau 250 grs	19 €
Foie d'agneau pesto 250 grs	A 710 15 €
Entrecôte 250 grs	20 €
Bavette 250 grs	18,50 €
Faux-Filet 250 grs	18 €
Pavé de bœuf 250 grs	20 €
Steak 250 grs	16 €

BURGERS

Biobun's Chèvre 150 grs Pain bun's, salade, chèvre, steak haché, confiture d'oignons, pesto, tomates	16 € A 678110
Biobun's Végé 150 grs Pain bun's, salade, steak veggie, pomme, confiture d'oignons	16 € A 67811
Biobun's Fermier 150 grs Pain bun's, salade, steak haché, fromage râpé, tomates, champignons, fondu d'oignons	15,50 € A 1678
Biobun's Italien 150 grs Pain bun's, salade, steak haché, mozzarella, tomates séchées, pesto	16 € A 167810

TARTARES

Tartare classique 250 grs Bœuf haché, échalotes, cornichons, câpres, persil, jaune d'œuf	15 € A 23612
Tartare oriental 250 grs Bœuf haché, échalotes, cornichons, câpres, persil, jaune d'œuf, tomates séchées, confiture d'oignons, amandes effilées, raisins	17 € A 236712
Tartare thaï 250 grs Bœuf haché, échalotes, cornichons, câpres, persil, jaune d'œuf, coriandre, germe de pois, shoyu	18 € A 23612
Tartare italien 250 grs Bœuf haché, échalotes, cornichons, câpres, persil, jaune d'œuf, fromage de chèvre, tomates séchées, confiture d'oignons	19 € A 123612

Tous nos tartares peuvent être aller-retour.

NOS ÉLEVEURS NOUS GARANTISSENT LA TRAÇABILITÉ. ET LA QUALITÉ DE CHACUNE. DES ÉTAPES DE L'BIO. **LE BŒUF** : RACES NOBLES ET RUSTIQUES (LIMOUSINE, AUBRAC, SALERS). **PROVENANCE** : AUVERGNE SIF CENTRAL. **PRÉPARATION** : EN TEMPS RÉEL PAR NOTRE BOUCHER BIO&CO.



VINS & BOISSONS

VINS BIO

Verre de vin 15 cl 2,70 €

Domaine la Cadenièrre Bio* (rouge, blanc, rosé)

Coteaux d'Aix en Provence

Le pichet 1/4 litre 4,50 €

1/2 litre 8 €

Domaine Pinchinat Côtes de Provence (rouge, rosé)

La bouteille 75 cl 16 €

BIERES BIO

33 cl 4,90 €

Bière Lubéron (ambrée, blonde, ou blanche au petit épaître)

Bière sans gluten

SODA

33 cl 3,90 €

Cola, Cola au sirop d'érable, limonade, Bec Lime

JUS DE FRUITS BIO

20 cl 3,90 €

Pomme, orange, tomate, pamplemousse, raisin

EAU DE COCO ANANAS

4,20 €

SIROP

2,00 €

SMOOTHIES

Banane-Framboise-Poire

4,20 €

Mangue-Passion

4,20 €

€

EAUX MINÉRALES

1 litre 5,50€ - 1/2 litre 4,50 €

Celtic (plate, pétillante, pétillante forte)

BOISSONS CHAUDES BIO

Café, déca, noisette

2,00 €

Thé, capuccino, chocolat

2,50 €

Vente d'alcool interdit aux mineurs. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé.

