

## Identifier les valeurs

En « carré de beurre »  = 1b



En « carré de sucre »  = 1s



## Entrées



- 1 tranche de pâté (50g) 2b
- 10 rondelles fines de saucisson (50g) 2b
- 5 tranches d'andouille 1b
- 1 tranche de foie gras (50g) 2,5b
- Rillettes (50g) 2,5b
- 1 tranche de pâté de tête (50g) ½b
- Jambon de pays (50g) 1b
- Jambon cuit (50g) ½b
- Salade de museau (3 tranches = 80g) 2b
- 1 œuf mayonnaise 2b
- 1 œuf en gelée ½b
- 1 boîte de thon à l'huile (100g) 2b
- 2 Sardines à l'huile 1b
- 2 tranches de saumon fumé 1b
- 4 bâtonnets de surimi 1s
- Tarama (50g) 2,5b
- 1 Feuilleté au poisson 5s 2b
- Terrine de poisson (100g) 1b
- 6 huîtres 0b
  
- 1 Bouchée à la reine 7s 3b
- 4 Nems (pâtés impériaux) 6s 1b
- 3 Samosa 6s 1b
- 1 part de pizza (100g) 6s 1b
- 1 part de quiche lorraine (100g) 6s 2b
- Pissaladière (100g) 7s 1,5b
- Soufflé au fromage (100g) 2s 2b

½ avocat nature 2b

½ avocat mayonnaise 4b

Céleri rémoulade (100g) 1s 2b

Concombres à la crème 1s 1b

Tomate feta ou mozzarella (100g)

1s 1b

Macédoine mayonnaise (100g) 3s 2b

1 bol de potage de légumes (300ml)

3s

Chèvre chaud et salade verte 1b

1 petite assiette de Frisée aux

lardons (125g) 1,5b

Lentilles en salade (100g) 4s 1b

Salade piémontaise (125g) 3s 1,5b

## Plats



Cervelle d'agneau sautée (150g) 2b

Cœur de bœuf poêlé (100g) 1b

Foie de veau poêlé (150g) 1b

Langue sauce moutarde (150g) 2b

Ris de veau poêlés (100g) 1b

Rognons bonne femme (150g) 2b

Tripes mode de Caen (200g) ½b

2 Brochettes d'agneau 3b

2 Côtes d'agneau grillées 2b

Navarin d'agneau printanier (150g) 3b

Bavette à l'échalote (150g) 2b

Bœuf bourguignon (200g) 3b

Entrecôte sauce bleue ou marchand de vin (200g) 5b

Boulettes de viande (100g) 2b

Faux filet béarnaise (150g) 3b

Steak grillé maître d'hôtel (150g) 1,5b

Steak haché 15% (100g) 1,5b

Tournedos au poivre (150g) 2b

Civet de lièvre (200g) 1b

Faisan sauce bavaroise (200g) 3b

Lapin sauté au vin blanc (200g) 2b

1 Médaillon de chevreuil 2,5b  
 Râbles de lièvre à la moutarde (200g) 1b  
 Selle de sanglier grand veneur (200g) 2s 3b  
 Côte de porc dijonnaise 2b  
 1 tranche de Jambon au torchon (50g) ½b  
 Jambonneau (150g) 1,5b  
 Rôti de porc aux pruneaux (200g) 4s 2b  
 1 Saucisse de Toulouse (150g) 4,5b  
 3 Saucisses de Francfort ou Strasbourg (100g) 3b  
 2 Merguez (140g) 4b  
 Sauté de porc forestier (200g) 2s 2b  
 Travers de porc barbecue (200g) 5b  
 Andouillette 3b  
 Boudin blanc aux morilles (100g) 1s 2b  
 Boudin noir aux pommes (150g) 3s 5b  
 Blanquette de veau (200g) 2b  
 Côte de veau grillée ½b  
 Escalope panée (veau ou dinde) 4s 1,5b  
 1 rouelle d'Osso-buco 2b  
 Rôti de veau au jus 1b  
 Canard à l'orange (200g) 5s 2b  
 Coq au vin (1 morceau) 2b  
 1 Cuisse de pintade braisée 1b  
 Escalope de volaille (150g) 1b  
 Magrets de canard (200g) 2b  
 Poule au pot (1 morceau) 2b  
 1 Cuisse de poulet rôti ½b  
 1 Quenelle de volaille (120g) 3s 1,5b  
 3 Saucisses de volaille 3b  
 2 œufs (coque, pochés, omelette, au plat) 1b  
 1 Filet de bar, daurade ou cabillaud ½b

1 Filet de lieu, flétan en papillote ou poché 0b  
 1 Sole meunière (150g) 1s 1b  
 Raie aux câpres 3s 1b  
 1 darne de saumon à l'oseille (200g) 1s 3b  
 Steak de thon grillé (200g) 1,5b  
 Truite aux amandes 1,5b  
 ½ Homard à l'américaine 2s 1,5b  
 3 Langoustines aux légumes 2s ½b  
 Moules marinières (½ Litre) 1b  
 Plateau de fruits de mer 0b  
 4 Poissons panés (120g) 3s 1b  
 Brandade de morue (200g) 4s 2b  
 Calamars sauce américaine (130g) 1,5b



2 belles pommes vapeur (200g) 8s  
 1 bol de riz nature (150g) 6s  
 1 assiette de semoule ou coquillettes (200g) 8s  
 10 châtaignes ou marrons 8s  
 1 assiette de lentilles, pois cassés, pois chiches, haricots rouges ou flageolets (200g) 8s  
 1 assiette de petits pois à la française (200g) 6s 1b  
 1 assiette de purée (200g) 6s ½b  
 1 assiette de frites (100g) 8s 1,5b  
 1 assiette de pommes de terre sautées (200g) 12s 2b  
 100g de légumes vert 1s  
 100 g de carottes ou betteraves 2s

## Les plats composés



- 1 assiette de spaghetti à la bolognaise (300g) 8s 1,5b
- 1 assiette de ravioli ou cannelloni (300g) 8s 1,5b
- 1 assiette de lasagnes (250g) 8s 2,5b
- 1 assiette de paella (320g) 14s 2b
- 1 assiette de couscous (400g) 12s 3b
- 1 assiette de gratin dauphinois (200g) 6s 2,5b
- 1 assiette de hachis parmentier (250g) 7s 2b
- 1 assiette de cassoulet (320g) 8s 4b
- 1 assiette de chili con carne (320g) 10s 1,5b
- 1 assiette de petit salé aux lentilles (320g) 8s 2b
- 1 assiette de Pot au feu (400g) 5s 3b
- Fondue bourguignonne (200g de filet bœuf + 20g de sauce) 6b
- 1 assiette de choucroute garnie (250g) 3s 3b
- 1 assiette de moussaka (200g) 4s 2b
- Raclette (250g de fromage + 200g de pommes de terre) 8s 8b
- Fondue savoyarde (120g de fromage + 60g de pain) 6s 4b
- 3 petites crêpes fourrées fromage et béchamel (150g) 5s 1,5b

## La restauration



- 1 sandwich jambon beurre (1/3 baguette) 8s 1b
- 1 sandwich crudités, thon ou poulet mayonnaise (1/3 baguette) 8s 2b

- 1 club sandwich 6s 1,5b
- 1 hot dog 8s 2b
- 1 croque monsieur 6s 2b
- 1 croissant au jambon (100g) 5s 1,5b
- 1 panini 12s 1/2b
- 1 pain bagnat (100g) 12s 3b
- 1 pizza ou 1 quiche individuelle (100g) 6s 2b
- 1 pizza de restaurant (400g) 24s 4b
- 1 sandwich grec (avec frites) 20s 5b
- 1 frite moyenne (100g) 8s 2b
- 1 double cheeseburger 7s 2,5b
- 1 brownie (50g) 5s 1,5b
- 1 cookie (60g) 7s 1,5b
- 1 donut (70g) 6s 1,5b
- 1 muffin (80g) 8s 2b
- 1 crème glacée (fraise, chocolat, caramel) 10s 1b
- 1 milk-shake (33cl) 12s 1b

## Le pain et assimilés



- 1/4 de baguette 6s
- 4 biscottes 5s
- 1 tranche de pain de mie « anglais » 3s
- 1 tranche de pain complet (30g) 3s
- 2 petits pains grillés suédois (10g) 3s
- 1/3 de bol muesli (50g) 6s
- 1/2 bol de corn flakes (30g) 4s
- 1 croissant (60g) 6s 1b
- 1 pain au chocolat (70g) 7s 2b
- 1 pain aux raisins (100g) 8s 1b
- 1 chausson aux pommes (120g) 10s 1b
- 1 croissant aux amandes 10s 2b
- 1 pain au lait (50g) 5s 1/2b
- 1 tranche de brioche (50g) 5s 1b

## Produits laitiers



- 1 verre de lait  $\frac{1}{2}$  écrémé (20cl) 2s
- 30g de fromage 1b
- 1 yaourt nature 1s
- 1 yaourt nature au lait entier 1s  $\frac{1}{2}$ b
- 1 yaourt aux fruits 4s  $\frac{1}{2}$ b
- 1 yaourt aux fruits à l'aspartame 2s
- 2 petits-suisse 20% 1s
- 2 petits-suisse 40% 1s  $\frac{1}{2}$ b
- 2 petits-suisse 60% 1s 1b
- 1 fromage blanc 20% 1s  $\frac{1}{2}$ b
- 1 fromage blanc 40% 1s 1b
- 1 bouteille de yaourt à boire (500ml) 15s  $\frac{1}{2}$ b

## Les fruits



- 1 pomme, 1 poire ou 1 orange 4s
- 1 banane épluchée (100g) 4s
- $\frac{1}{2}$  pamplemousse 3s
- 1 kiwi 2s
- $\frac{1}{4}$  de melon 3s
- 1 tranche de pastèque (350g) 4s
- 1 grappe de raisin (250g) 8s
- 1 abricot frais ou 1 abricot sec 1s
- 4 prunes ou pruneaux 4s
- 1 datte 1s
- 2 figues 4s
- 1 papaye (400g) 8s
- 1 mangue (400g) 12s
- 25 cerises 7s
- $\frac{1}{2}$  livre de fraises 4s
- 1 compote de fruits 4s
- 1 ramequin de salade de fruits au sirop 8s
- Mousse aux fruits 5s

## les produits et desserts sucrés,

### Les produits allégés



- 1 coupelle de miel ou confiture (20g) 3s
- 1 coupelle de confiture au fructose Vivis® (20g) 2s
- 1 càs de chocolat en poudre (10g) 2s
- 1 càs de cacao en poudre (10g) 0s
- 1 càs de pâte à tartiner au cacao (30g) 4s 1b
- 1 tranche de pâte d'amandes (25g) 3s  $\frac{1}{2}$ b
- 3 pâtes de fruits (20g) 3s
- 1 berlingot de lait concentré sucré (35g) 4s
- 1 sucre blanc, roux 1s
- 1 sachet de sucre en poudre (10g) 2s
- 2 petits sucres (Tutti free®, ligne Beghin Say®) 1s
  
- 1 crème caramel (100g) 4s
- 1 riz ou 1 semoule au lait (120g) 5s
- 1 crème dessert (125g) 5s 1b
- 2 boules de sorbet 4s
- 2 boules de glace 4s 1b
- 1 bâtonnet glacé maxi (120g) 6s 3b
- 1 meringue (30g) 6s
- 1 macaron (25g) 3s  $\frac{1}{2}$ b
- 4 chouquettes 4s 1b
- 8 carrés de chocolat noir, lait, blanc 4s 1b
- 1 barre chocolatée 6s 1b
- 1 part de tarte aux fruits (200g) 12s 1b
- 2 fines tranches de far breton ou quatre-quarts (50g) 5s 1b

1 part de flan ou clafoutis (200g) 10s 1b  
 1 gaufre nature ou 3 crêpes fines 6s  $\frac{1}{2}$ b  
 1 part de forêt noire (130g) 10s 4b  
 1 millefeuille (200g) 10s 2b  
 1 part de tiramisu (130g) 8s 3b  
 1 éclair (100g) 6s 1b  
 Nougat glacé 5s 2b  
 Pêche melba 10s 1b  
 3 profiteroles au chocolat 12s 2,5b  
 1 île flottante (120g) 6s  $\frac{1}{2}$ b

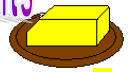
1 canette de soda ou cola (33cl) 8s  
 1 briquette de jus d'orange pur fruit ou sans sucres ajoutés (20cl) 5s  
 1 canette de coca cola light®, coca cola zero® 0s  
 1 paquet de bonbon sans sucre Ricola® (50g) 10s

## Les boissons alcoolisées



1 verre de 15cl de vin rouge (à 11°C) 1b  
 1 verre de 15cl de vin rosé ou blanc 1b  
 1 dose de 2,5cl de whisky, vodka, gin 1b  
 1 dose de digestif (à 45°C) : rhum, cognac, eau de vie... 1b  
 1 dose de 2,5cl de boissons anisées : Pastis, Ricard... 1b  
 1 flûte de 10cl de champagne 1b  
 1 verre d'apéritif à base de vin (à 18°C) : Porto, Martini... 2s 1b  
 1 demi de bière 2s 1b  
 1 bolée de cidre 2s 1b

## Assaisonnement et condiments



1 poignée de 10 cacahuètes (20g) 1b  
 1 noix de beurre ou margarine 1b  
 1 cuillère à soupe d'huile (toutes les huiles) 1b  
 1 cuillerée à soupe de crème fraîche 1b

## Fringales



4 biscuits chocolatés ou 2 cookies (40g) 5s 1b  
 1 Madeleine (25g) 3s 1b  
 1 rocher au chocolat (30g) 4s 1b  
 1 petit paquet de chips (30g) 3s 1b  
 1 paquet de cacahuète (250g) 10s 12b  
 10 noix 2,5b  
 15 noisettes 1,5b  
 10 olives noires 3b  
 10 olives vertes 1b  
 1 tablette de chocolat noir, blanc, au lait... (100g) 12s 3b

## Mes aliments

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---