

## Le petit déjeuner FORMULES

Au choix sur la carte

1 Café BIO

+ 1 viennoiserie

2.20€

1 jus de fruits pressé « du jour »

+ 1 viennoiserie

+ 1 boisson chaude

4.50€

## Suggestions du jour

SANDWICH DU JOUR

4.40€

TARTE SALÉE DU JOUR

*Selon les légumes du moment, une part de tarte salée accompagnée de salade verte*

4.50€

SOUPE DU JOUR kcal

*Des soupes chaudes et froides naturelles et sans conservateurs, 40cl*

3.90€

PETIT PLAT CHAUD

*Chaque jour un plat chaud complet, simple et équilibré*

5.90€

SMOOTHIE DU JOUR kcal

*Un jus de fruits mixés selon les fruits du moment*

3,00€

À RETROUVER SUR [www.simply-food.fr](http://www.simply-food.fr)



### AIX-LES MILLES

1140 rue Ampère - Actimart

Tél 04 42 39 74 55 / 06 86 85 97 36

commande-lesmilles@simply-food.fr



PARC DU GOLF

Commande avant 10h15

Livraison entre 10h15 et 11h00

### Z.I DES MILLES, LA DURANNE, L'ARBOIS

Commande avant 11h00

Livraison entre 11h00 et 12h30

Commande après 11h00

Livraison entre 12h45 et 13h45

### AIX ROTONDE

67 rue Espariat

Tél 04 42 59 52 85

### MARSEILLE 1<sup>er</sup> PARADIS

16 rue du jeune Anacharsis

Tél 04 91 54 81 22

### MARSEILLE 2<sup>e</sup> JOLIETTE

Immeuble Coeur Méditerranée

35 bd de Dunkerque

(Accès par la Rue des Docks)

Tél 04 91 31 29 65

commande-joliette@simply-food.fr



### MARSEILLE 6<sup>e</sup> CASTELLANE

8 place Castellane

Tél 04 91 67 35 74

SUR PLACE  
À EMPORTER  
LIVRAISON

### MARSEILLE 6<sup>e</sup> PRÉFECTURE

28 bd Paul Peytral

Tél 04 91 89 50 81



### SOPHIA ANTIPOLIS

425 rue de Goa

Tél 04 93 95 82 35

commande-sophia@simply-food.fr



Commande avant 11h00

Zones livrées

Toute la zone de Sophia Antipolis

(excepté le Chemin de Saint-Bernard)

### NICE ARÉNAS

455, promenade des Anglais

Porte de l'Arénas

Tél 04 92 07 00 67

commande-arenas@simply-food.fr



Livraison zone Arénas

Commande avant 11h00

FAITES-VOUS LIVRER  
GRATUITEMENT VOTRE REPAS  
DANS VOTRE BUREAU !  
RENDEZ-VOUS SUR

[www.simply-food.fr](http://www.simply-food.fr)

MINIMUM 4€

26 Mars • 22 Juin 2018



# printemps vitaminé









Eat healthy be happy





## Salades

Carottes râpées, courgettes râpées, radis râpés, mélange de graines « sauce huile d'olive/citron »  <b>g kcal vé</b> .....	3.95€
Petit épeautre BIO, tartare de tomates, chèvre frais, basilic <b>vé b</b> .....	3.95€
Pois chiches, fèves, oignons rouges, cumin, ciboulette, œuf poché, vinaigrette balsamique <b>g</b> .....	3.95€
Salade Sucrine, tomates cerises, émincés de poulet, parmesan, crackers d'épeautre, « sauce caesar »  .....	3.95€

Courgettes râpées, chou chinois, carottes râpées, oignons rouges, émincés de poulet, graines de sésame, cacahuètes, menthe, sauce Thaï .....	4.95€
Coquillettes BIO, crevettes, concombres, avocats, aneth, tomates cerise « sauce Citron, aneth »  <b>b</b> .....	4.95€
Sucrine, tomates cerise, comté, bacon crispy, amandes, œuf dur, persil « Sauce moutarde & miel »  .....	4.95€
Boullgour, roquette, poivrons grillés, chèvre cendré, émincé de pois, « oignons crispy herbes de provence »  vinaigrette balsamique <b>vé</b> .....	4.95€

Conchiglie, tartare de légumes, tapenade olives noires, chèvre cendré, tomates confites, basilic, vinaigrette balsamique <b>vé</b> .....	6.20€
Taboulé, roquette, tomates cerise, émincés de poulet tandoori, Vinaigrette balsamique .....	6.20€
 Mélangé quinoa & boullgour, tomates cerises, fallafel, houmous, poulet, sauce tzatziki, salade verte, vinaigrette balsamique .....	6.70€
 Mesclun, cèleri rave râpé, radis, saumon, pamplemousse, graines de sésame « sauce ail & ciboulette »  <b>g kcal</b> .....	6.70€

## Sandwichs froids


Pain BIO, houmous, tomates confites, roquette, poivrons grillés, « oignons crispy »  <b>bvé</b> .....	4.30€
Pain tradition, émincés de poulet, avocats, tomates, « Sauce échalotes & estragon »  .....	4.45€
Pain Bretzel : Jambon, emmental, cream cheese, cornichon .....	4.30€
Club : Pain polaire, tomates, salade, poulet tandoori, sauce tzatziki .....	4.20€
Pain faluche : Saumon fumé, salade, cream cheese, ciboulette, avocats .....	4.60€

 French Cooker, *des vinaigrettes artisanales, réalisées localement*



## Sandwichs toastés

Croq' jambon blanc, beurre, comté AOP .....	3.50€
Croq' véggie : Chèvre cendré, figues, herbes de Provence, miel <b>vé</b> .....	3.50€
Pain foccacia, tomates, mozzarella, aubergines, pesto <b>vé</b> .....	4.30€
Bagel graines de sésame, tomates, mozzarella, jambon, pesto .....	4.80€
Pain triangle aux céréales, brousse au basilic, coppa, poivrons grillés, tomates .....	4.50€

## Wraps

Wrap façon BANH MI : Salade, carottes râpées, poulet mariné sauce aigre douce, « oignons crispy »,  menthe fraîche <b>kcal</b> .....	4.60€
Wrap toasté : Émincés de poulet au curry, emmental, courgettes grillées .....	4.90€

## Minis sandwichs

Pain aux céréales, chèvre frais, miel, tomates confites, pousses d'épinards <b>vé</b> .....	2.50€
Pain tradition, roquette, carpaccio de bœuf, parmesan « Sauce huile d'olive citronnée »  .....	2.30€
Pain tradition, thon « sauce avocat & légumes »  , concombres, ciboulette .....	2.30€
Pain muffin toasté, bacon, cheddar .....	2.50€



## Boissons froides


Eau minérale Evian prestige 50 cl .....	1.90€	Aloe Drink For Life .....	2.50€
Eau minérale Evian prestige 100 cl .....	2.50€	Arizona à base de thé .....	2.95€
Coca cola 33 cl .....	1.90€	Lemonaid au citron vert 33 cl <b>b</b> .....	2.95€
Coca cola 50 cl PET .....	2.50€	Mangajo à base de thé <b>b</b> .....	2.90€
Badoit nature ou citron .....	2.20€	Jus de légumes .....	2.95€
Volvic citron .....	2.20€	non pasteurisés 100 % naturel	
Orezza 50 cl .....	2.30€	Jus de fruits <b>b</b> .....	2.95€
Vitamin well .....	2.90€	fabrication artisanale & origine France 25 cl	
Charitea thé vert .....	2.95€	Jus de fruits 100% naturel .....	2.95€
aromatisé au gingembre 33 cl  <b>b</b> .....		Bière 33 cl .....	2.95€
Charitea MATE .....	2.95€	Bouteille de vin, 25 cl .....	3.95€
aromatisé citron et orange 33 cl  <b>b</b> .....		(rouge, rosé ou blanc)	

## Desserts

Fromage blanc	
• Nature .....	2.10€
• Gelée de myrtilles, graines munchy Super Berry .....	2.70€

Fromage blanc BIO <b>b</b>	
• Miel .....	2.80€
• Fruits frais de saison .....	2.80€

Fromage blanc, compotée de fraises, spéculoos .....	2.70€
--	-------

 Banane, fruits rouges, fromage blanc BIO vanillé, noix de coco râpée, graines munchy Super berry .....	4.95€
---	-------

Yaourt BIO <b>b</b> .....	2.10€
Yaourt au lait du jour .....	2.60€

Cheese cake façon Key lime : Citron vert, biscuit concassé .....	2.70€
Tiramisu pistache-framboise .....	2.70€
Tiramisu meringue, chocolat .....	2.70€
Crumble .....	2.70€
Aux fruits de saison	
Mousse fraise et son biscuit .....	2.70€
Fruits de saisons <b>g kcal</b> .....	2.50€
Salade de fruits frais <b>g kcal</b> .....	3.00€

## Pâtisseries

Cakes	
• Poires & chocolat .....	2.50€
• Pistaches & griottes .....	2.50€
• Ananas & coco .....	2.50€

Gâteaux	
• Mi-cuit au chocolat .....	2.50€
• Muffin chocolat noisettes .....	2.00€
• Muffin pépites de chocolat .....	2.30€
• Brownie chocolat noix de pécan .....	2.30€
• Donuts nature ou chocolat .....	1.90€

Tartes	
• Tarte fine aux pommes .....	3.00€

## Un petit plaisir !

Mélange de graines grillées salées ou sucrées <b>g vé</b> .....	1.70€
Munchy Seeds	
Barre de céréales <b>g b</b> .....	2.10€
Taste of nature BIO	
Petits carrés chocolat .....	2.00€
Michel & Augustin	
Chocolat <b>g</b> .....	2.90€
Carré Suisse	
Barres chocolat et noisettes (sans OGM) Carré Suisse .....	2.50€
Chips .....	1.80€
Regent Park	

## Boissons chaudes

Café BIO <b>b</b> .....	1.80€
Macchiato .....	1.90€
Cappuccino .....	2.50€
Chocolat chaud .....	2.50€
Thé ou infusion .....	2.50€

Eat healthy  
be happy



**b**  
Produits bio

**vé**  
Végétarien

**g**  
Sans gluten

**kcal**  
Faibles Calories