

## 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*

4.70€

SOUPE DU JOUR **kcal**

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

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

commande-aixcentre@simply-food.fr



### 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

commande-prefecture@simply-food.fr



### 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€

27 Juin • 25 Septembre 2018



# été acidulé






## PROCHAINEMENT

Ouverture d'un nouveau Simply Food à Cannes

Eat healthy be happy



## Salades

La crudité : Carottes râpées, courgettes râpées, radis rapés, mélange de graines, « sauce citron / huile d'olive »   kcal vé	3.95€
L'épeautre : Petit épeautre BIO, tartare de tomates, chèvre frais, basilic <b>bvé</b>	3.95€
L'estivale : Melon, concombre, tomates cerise, feta, menthe – Vinaigrette balsamique <b>vé g</b>	3.95€
L'orientale : Pois chiches, fèves, oignons rouges, cumin, ciboulette, œuf poché, vinaigrette balsamique 	3.95€

La sea food : Perles de la mer, crevettes, concombre, surimi, tomates cerises, « sauce citron aneth » 	4.95€
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

La thaï : Emincé de poulet, graines de sésame, cacahuètes, courgettes râpées, chou chinois, carottes râpées, oignons rouges, menthe « sauce thaï »	4.95€
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------


La brocoli : Salade de brocolis, mayonnaise vinaigrée, dés de lardons, oignons rouges, champignons, dés d'Edam	4.95€
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

La véggie : Mélange Quinoa-Boulgour, roquette, poivrons grillés, chèvre cendré, émincé de pois, « oignons crispy aux herbes de Provence »  <b>vé</b>	4.95€
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

La conchi : Conchiglie, tartare de légumes, tapenade olives noires, chèvre cendré, tomates confites, basilic – vinaigrette balsamique <b>vé</b>	6.20€
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

La chicken tab' : Taboulé, roquette, tomates cerises, émincé de poulet tandoori - vinaigrette balsamique	6.20€
----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

 Boulgour, pois chiches, fèves, cumin, oignons rouges, carottes râpées, radis, jeunes pousses, noix de cajou, amandes – Vinaigrette balsamique <b>vé g</b>	6.70€
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

 Mélange KASHA, fallafels, houmous, tomates cerises, dés de concombre, épinards, poulet sauce tzatziki – Vinaigrette balsamique	6.70€
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

## Sandwichs froids

Le provençal : Pain tradition, émincé de poulet, brousse au basilic, aubergines grillées	4.50€
------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Le bretzel : Pain bretzel, cream cheese, pastrami, cheddar, cornichons, « oignons crispy » 	4.50€
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Le club : Pain de mie complet, beurre, jambon, salade, cornichons, emmental	4.40€
-----------------------------------------------------------------------------	-------

Le nordique : Pain Faluche, saumon fumé, salade, cream cheese, ciboulette, avocat	4.60€
-----------------------------------------------------------------------------------	-------

Le burger véggie : Pain burger aux céréales, tapenade d'olives noires, mesclun, tomates, chèvre cendré, crème balsamique <b>vé</b>	4.60€
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

 French Cooker, des vinaigrettes artisanales, réalisées localement

## Sandwichs toastés

Le croq : Jambon blanc, beurre, comté AOP	3.50€
-------------------------------------------	-------

Le focca : Pain foccacia à l'origan, tomates, mozzarella, aubergines, pesto <b>vé</b>	4.30€
---------------------------------------------------------------------------------------	-------

Le bagel : Bagel graines de sésame, tomates, mozzarella, jambon blanc, pesto	4.80€
------------------------------------------------------------------------------	-------


Le triangle : Pain triangle aux céréales, tapenade d'artichaut, jambon cru, poivrons grillés	4.50€
----------------------------------------------------------------------------------------------	-------

## Wraps

Le wrap caesar : Wrap froid, salade, poulet, avocat, bacon, parmesan, « sauce César » 	4.60€
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Wrap toasté : Emincé de poulet au curry, emmental, courgettes grillées	4.90€
------------------------------------------------------------------------	-------

## Minis sandwichs

Le mini céréales : Pains aux céréales, roquette, carpaccio de bœuf, copeaux de parmesan, « sauce huile d'olive/Citron » 	2.50€
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Le mini chèvre : Pain tradition, chèvre frais, miel, pousses d'épinard, tomates confites <b>vé</b>	2.30€
----------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Le minie véggie : Pain tradition, houmous, salade verte, émincés de pois <b>vé</b>	2.30€
------------------------------------------------------------------------------------	-------

Le muffin toasté : Pain muffin, bacon, cheddar	2.50€
------------------------------------------------	-------



## Boissons froides

Eau minérale Evian prestige 50cl	1.90€
Eau minérale Evian prestige 1l	2.50€
Coca 33cl	1.90€
Coca 50cl	2.50€
Badoit nature ou citron	2.20€
Badoit Bulles de fruits	
- citron ou pamplemousse	2.50€
Volvic citron	2.20€
Vitamin well	2.90€
Orezza 50 cl	2.30€

Aloe Drink For Life	2.50€
Arizona à base de thé	2.95€
Mangajo à base de thé <b>b</b>	2.90€
Charitea thé vert	2.95€
aromatisé au gingembre 33 cl  <b>b</b>	
Lemonaid au citron vert 33cl <b>b</b>	2.95€
Jus de légumes	2.95€
non pasteurisés 100% naturel	
Jus de fruits BIO <b>b</b>	2.95€
fabrication artisanale & origine France 25 cl	
Jus de fruits 100% naturel	2.95€
Bière 33 cl	2.95€
Bouteille de vin 25 cl	3.95€
(rouge, rosé ou blanc)	

## Desserts

Fromage blanc	
- Nature  kcal vé	2.10€
- Gelée de Myrtilles <b>vé</b>	
graines Munchy Seeds Super Berry	2.70€
- Fruits frais <b>vé g</b>	2.80€

Fromage blanc BIO	
- Miel et noix <b>bvé g</b>	2.80€

 Yaourt grec, pépites de chocolat, sirop de noisettes grillées, noix de pécan pralinées <b>vé</b>	4.95€
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

 Bananes, fruits rouges, fromage blanc BIO vanillé, noix de coco rapée, graines Munchy Seeds Super Berry <b>vé</b>	4.95€
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

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

Crumble aux fruits de saison	2.70€
Cheese cake au citron	2.70€

Tiramisu Pistache & framboise	2.70€
Tiramisu Oréo	2.70€

Fruits frais  kcal	2.50€
-------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------

Salade de fruits frais  kcal	3.10€
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------


## Boissons chaudes

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

## Pâtisseries

Cakes	
- Chocolat & poires	2.50€
- Pistache & griottes	2.50€
- Ananas & noix de coco	2.50€
Gâteaux	
- Mi-cuit au chocolat	2.50€
- Muffin choco/noisettes	2.30€
- Muffin pépites de chocolat	2.30€
- Brownie chocolat/noix de pécan	2.30€
- Donuts nature ou chocolat	1.90€
Tarte	
- Tarte fine aux pommes	3.00€

## Un petit plaisir !

Mélange de graines grillées <b>vé g</b>	1.50€
salées ou sucrées	
Munchy Seeds	
Barre de céréales BIO <b>b g</b>	2.10€
Taste of nature	
Petits carrés chocolat	2.00€
Michel & Augustin	
Chocolat 	2.90€
Carré Suisse	
Chips	1.80€
Regent's Park	
Crakers BIO 50 gr <b>b g</b>	2.60€
Vilma	
Fruits secs BIO aux choix <b>b</b>	2.60€

Eat healthy  
be happy

  
  
**b**  
 Produits bio

  
 Sans gluten

**vé**  
 Végétarien

**kcal**  
 Faibles Calories