

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

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€



AIX-LES MILLES

1140 rue Ampère - Actimart

Tél 04 42 39 74 55

commande-lesmilles@simply-food.fr



PARC DU GOLF

Commande avant 10h00

Livraison entre 10h15 et 11h00

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

Commande avant 11h00

AIX ROTONDE

67 rue Espariat

Tél 04 42 59 52 85



MARSEILLE 1^{er} PARADIS

16 rue du jeune Anacharsis

Tél 04 91 54 81 22

MARSEILLE 2^e JOLIETTE

Immeuble Coeur Méditerranée

35 bd de Dunkerque

(Au bout de la rue des Docks)

Tél 04 91 31 29 65

commande-joliette@simply-food.fr



MARSEILLE 6^e CASTELLANE

8 place Castellane

Tél 04 91 67 35 74

SUR PLACE À EMPORTER LIVRAISON

MARSEILLE 6^e 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

Pour la zone de MOUGINS, commande avant 10h00

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

MINIMUM 4€

26 Septembre • 03 Janvier 2019



saveurs d'automne



PROCHAINEMENT

Ouverture d'un nouveau Simply Food à Cannes

Eat healthy be happy





Salades

La Crudit' : Courge butternut, betterave, pommes, carottes, noisettes, graines omèga, « huile de colza/ sirop d'érable » **vé g kcal** 3.95€

L'épeautre : Petit épeautre BIO, tartare de légumes, chèvre frais, basilic **vé** 3.95€

La Kasha : Sarrasin, orge, millet, pommes, cranberries, oignons rouges, persil, avocat, amandes, chèvre frais, « vinaigrette balsamique » **vé** 3.95€

La Seguin : Mesclun, jambon cru, chèvre cendré, figues, pignons grillés, tomates cerises « vinaigrette balsamique » **g** 4.95€

La Chou blanc : Chou blanc râpé, jambon cuit, dés de comté AOP, cornichons, « sauce au cumin » **g** 4.95€

L'Auvergnate : Penne BIO, bleu Auvergne AOP, poires, tapenade d'olives, persil, tomates séchées « vinaigrette balsamique » **vé** 4.95€

La Clermontoise : Lentilles vertes BIO, tartare de saumon, avocat, grenade, ciboulette, chèvre frais, « sauce agrumes » 6.20€

La Buffalo : Boulgour BIO, pois chiches, aubergines grillées, mozzarella buffalo AOP, miel, curcuma, coriandre, persil « vinaigrette balsamique » **vé** 6.20€

La plaisir : Falafel, houmous, avocat, carottes râpées, quinoa, tomates, noix de cajou, « vinaigrette balsamique » **vé** 6.20€

Détox : Chou chinois, saumon fumé, radis noir, haricots verts, coriandre, tomates cerises, graines de sésame, citron, purée d'avocat, « vinaigrette balsamique » **kcal** 6.70€

power bowl Taboulé, poulet sauce tzatziki, roquette, pois chiches, tomates cerises, noisettes, raisins secs, « vinaigrette balsamique » 6.70€



Sandwichs froids

La Tradition : ½ baguette Hubert, émincé de Poulet, bacon crispy, avocat, tomates, « mayonnaise » 4.50€

Le Bretzel : Pain Bretzel, saumon fumé, Cream cheese, pousses d'épinards, ciboulette, citron « oignons crispy » **FC** 4.50€

Le Club : Pain de mie Complet, beurre, jambon, salade, cornichons, comté AOP 4.50€

Le Burger aux céréales : Chutney de figues, jambon cru, roquette, chèvre cendré 4.50€

FC French Cooker, des vinaigrettes artisanales, réalisées localement



Sandwichs toastés

Le Croq : Brie de Meaux, miel et noix **vé** 3.50€

Le Maxi jambon : Maxi panini, jambon blanc, comté AOP, beurre, tomates, herbes de Provence 4.60€

Le Triangle : Pain triangle aux céréales, chèvre, cheddar et emmental **vé** 4.50€

Le Maxi Poulet : Maxi panini, émincé de poulet, curry, mozzarella 4.60€

Le Bagel : Bagel graines de sésame, cream cheese, coppa, comté AOP, confit d'oignons 4.80€



Wraps

Le Wrap froid : Tortillas de blé, Salade, saumon fumé, avocat, « sauce citron aneth » **FC** 4.60€

Wrap toasté : Tortilla de blé, émincé de Poulet au curry, emmental, champignons, poivrons 4.90€



Minis sandwichs

Le mini jambon : petit pain tradition, jambon, beurre emmental, cornichons 2.50€

Le mini chèvre : Petit pain tradition, Chèvre frais, miel, raisins secs, pousses d'épinard **vé** 2.50€

Le mini thon : petit pain tradition, thon, salade, olives noires, « sauce avocats - petits légumes » **FC** 2.50€

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



Boissons froides

Eau min érale Evian prestige 1.90€

Evian 1L 2.50€

Coca, coca zero, coca light 1.90€

Badoit nature et citron 2.20€

Badoit Bulles de fruits

- citron ou pamplemousse 2.50 €

Volvic citron 2.20€

Vitamin well 2.90€

Orezza 50 cl 2.90€

Aloe Drink For Life 2.50€

Arizona 2.95€

Mangajo à base de thé **b** 2.90€

Charitea (thé vert gingembre) 2.95€

Jus de légumes 2.95€

Jus de fruits BIO **b** 2.95€

Bière 33 cl 2.75€

Bouteille de vin, 25 cl 3.95€

(rouge, rosé ou blanc)



Desserts

Fromage blanc

• Nature **vé g** 2.10€

• Gelée de Myrtilles, graine muchy seeds

Super Berry **vé** 2.70€

Fromage blanc BIO

• Crème de marron **b vé g** 2.80€

Fromage blanc

• Sirop de noisettes grillées, noix de

pécan pralinées **vé** 2.80€

power bowl Banane, fruits rouges, fromage blanc BIO, vanillé, noix de coco rapée, graines munchy Super berry **vé b** 4.95€

Yaourt BIO **b** 2.10€

Yaourt au lait du jour 2.60€

Crumble aux pommes et à la cannelle 2.70€

Cheese cake au citron 2.70€

Tiramisu au café 2.70€

Compote de mangue au lait d'amande BIO **b vé** 2.70€

Tapioca mangue / passion **vé** 2.40€

Fruits de saison **g kcal** 2.50€

Salade de fruits de saison **g kcal** 3.10€



Boissons chaudes

Café BIO **b** 1.80€

Macchiato 1.90€

Cappuccino 2.50€

Chocolat chaud 2.50€

Thé ou infusion 2.50€



Pâtisseries

Cakes

• Pommes, raisins secs, cannelle 2.50€

• Pistaches & griottes 2.50€

• Orange confite, fleur d'oranger, amandes 2.50€

Gâteaux

• Mini Muffin 1.40€

• Cookies 2.00€

• Muffin choco noisette 2.30€

• Muffin pépites de chocolat 2.30€

• Gateau au chocolat « maison » 3.00€

• Tarte tatin 3.50€



Barre de céréales **b g** 2.10€

Taste of nature BIO

Petits carrés chocolat 2.00€

Michel & Augustin

Chips John & John 1.80€

Crackers BIO Vilma 50 gr **b g** 2.30€

Fruits secs BIO aux choix 50 gr **b** 2.60€

Billes de noix de coco

et riz soufflé salé 1.95€

Palet de noix de coco **g** 2.95€



b Produits bio

vé Végétarien

Eat healthy
be happy

g Sans gluten

kcal Faibles Calories