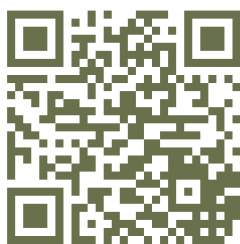


SAISON
AUTOMNE 2019

D dubble

NATUREL ET FRAIS DEPUIS 2006

Préparé
sur place



flashez ce code pour plus d'informations
ou rendez-vous sur
www.dubble-food.com/lille-pilaterie

dubble lille la pilaterie

03 20 48 86 44

du lundi au vendredi de 8h à 16h

5, rue des Précurseurs 59650 Villeneuve d'Ascq



MENU #1 plat + dessert + boisson 9,50€

LES SALAD BOWLS

un nouveau contenant pour nos gourmet salades

légumineuses aux fines herbes, saumon fumé, pousses d'épinards et ciboulette ^{sg} 5,90€

pois chiches au curcuma, chou fleur semoule, chou rouge carottes râpées, jeunes pousses, avocat, graines de courge et de tournesol, persil plat ^{sg} ^v 5,70€

pâtes bio semi complètes à l'huile d'olive, courge rôtie au sésame, haricots rouges, épinards frais et graines de courge ^v 5,70€

freekeh (blé vert fumé) à la coriandre et au persil, poulet, grenade et amandes effilées toastées 5,90€

LES SANDWICHES TOASTÉS DU JOUR

deux sandwichs toastés chaque jour, dont un végétarien ^v

le pain rond toasté du jour
une recette différente à découvrir chaque jour 5,00€

le wrap toasté du jour
une recette différente à découvrir chaque jour 5,00€

LES WRAPS

des wraps froids roulés dans des galettes de blé

houmous, patate douce rôtie, pousses d'épinards, coriandre et sésame doré ^v 4,90€

pesto rosso, poulet, mozzarella, jeunes pousses 4,90€

MENU #2 plat + dessert + boisson 10,00€

LES QUINOA BOWLS

accompagnés d'une verrine avec plein de graines !

trio de quinoa, épinards cuits, tomates cerises confites, parmesan et olives noires ^{sg} ^v 6,90€

trio de quinoa, oignon rouge, raisins secs, amandes effilées toastées, poulet au curry et coriandre ^{sg} 6,90€

LES HOT BOWLS DU JOUR

des plats chauds à base de céréales, de riz ou de pâtes

le hot bowl du jour
une recette différente à découvrir chaque jour 6,90€

le hot bowl ^v ou ^v du jour
une recette végétarienne ou vegan différente chaque jour 6,90€

LES SOUPES VEGAN DU JOUR

une soupe de légumes maison préparée chaque matin !

la soupe vegan du jour, 40cl ^v 4,00€

la mini soupe vegan du jour, 20cl ^v 2,50€

LE BENTO DU JOUR

une boîte déjeuner super healthy différente tous les jours !

le bento du jour 8,50€

LES POKÉ BOWLS

un poké traditionnel au saumon, et une recette originale aux crevettes !

le poké bowl saumon ^{sg}
saumon, avocat, concombre, oignon rouge, riz 8,50€

le poké bowl crevettes ^{sg}
crevettes, avocat, ananas, algue wakamé, oignon rouge, riz 9,00€

LES PETITES SALADES

une collection de petites salades de saison !

carottes râpées au citron et à la coriandre ^{sg} ^v 2,90€

lentilles aux herbes et à l'huile d'olive ^{sg} ^v 3,50€

légumineuse aux herbes, œuf poché, huile d'olive ^{sg} ^v 3,90€

trévisse, endives, grenade, raisins secs et noix ^{sg} ^v 3,90€

LES PETITS SANDWICHES

trois petits sandwichs dans des pains BIO aux céréales

bresaola, mozzarella, crème de balsamique, jeunes pousses 2,90€

houmous, poulet au paprika, pousses d'épinards 2,90€

fromage frais, ciboulette, carottes râpées, concombre ^v 2,90€

LA BRIOCHE TOASTÉE

un petit pain brioché BIO toasté à la minute au comptoir !

emmental, jambon, beurre 3,90€

LES DESSERTS

notre collection de desserts maison, healthy et/ou gourmands !

yaourt grec, granola maison ^v 3,50€

salade de fruits fruits frais sans sucre ajouté ^v 2,90€

yaourt grec aux poires et coulis de cassis ^{sg} ^v 3,50€

yaourt grec, compote crue banane et dattes ^{sg} ^v 3,50€

crème de riz au citron vert, sirop d'agave et myrtilles ^{sg} ^v 3,50€

crème de coco, ananas rôti, coco râpée ^{sg} ^v 3,50€

porridge choco-noisette : flocons d'avoine, graines de chia, lait d'amande, sirop d'agave ^v 3,50€

gâteau maison 2,90€

crumble maison 2,90€

cookie maison 2,00€

LES SUPERFOOD DESSERTS

des superfood desserts pour faire le plein d'énergie !

yaourt grec, fruits frais, granola maison ^v 5,40€ ^{+2€}

salade de fruits XXL ^v 5,40€ ^{+2€}

LES BOISSONS

des jus 100% fruits et légumes frais, et des boissons maison !

jus d'orange 25cl, pressé sur place, sans sucre ajouté ^v 3,50€

jus mix du jour 25cl, pressé sur place, sans sucre ajouté ^v 3,50€

dubble drink citronnade ^v 2,80€

dubble drink eau de gingembre sans sucre ajouté ^v 2,50€

dubble drink thé vert à la menthe sans sucre ajouté ^v 2,50€

les eaux et sodas

vittel, 50cl 1,80€

san pellegrino, 50cl 1,80€

coca-cola, 33cl 1,80€

coca-cola zero, 33cl 1,80€

LES BOISSONS CHAUDES

notre café et notre thé sont BIO

café BIO 1,30€

thé BIO 1,60€

Nous travaillons avec des produits frais qui nous sont livrés quotidiennement. Il peut donc arriver que certains produits de la carte ne soient pas disponibles dans votre restaurant dubble lille la pilaterie. Nous vous prions de nous en excuser par avance.