

SALADES

BUDDHA BOWL

Quinoa, concombres, carottes, caviar d'aubergine-poivron, pois chiches, tomates cerises, sauce vinaigrette maison

12€

SALADE SHANGHAÏ

Nouilles chinoises, émincés de poulet, pousses de soja, carottes, courgettes râpées, oignons rouges, émincé de poulet mariné, sauce soja à l'huile de sésame

14€

POKE BOWL

Riz vénéré, truite marinée, tomates cerises, concombre, radis, sauce soja citronnée aux 4 épices

14€

L'ITALIENNE

Bœuf mariné au paprika, mélange de jeunes pousses, champignons, tomates, olives, copeaux de parmesan, sauce vinaigrette maison

13€

DESSERTS

FONDANT AU CHOCOLAT

Chantilly à la fève de tonka

6€

CHARLOTTE AUX FRUITS

Fruits du moment

6€

SALADE DE FRUITS

Fruits de saison

6€

GLACE BIO « TERRE ADELICE »

5.5€

CAFE OU THE GOURMAND

7€

ICI TOUT EST FAIT MAISON !

MRoc se développe avec ses partenaires locaux et s'engage à vous servir des produits bons et sains, issus d'une agriculture raisonnée.

MRoc privilégie des viandes d'origine française, du poulet fermier élevé en plein air, du poisson pêché sur les côtes françaises et Atlantique (gamme Pavillons France et MSC) par des artisans œuvrant pour une pêche durable et respectueuse de l'environnement.

Nous n'utilisons que des fruits et légumes frais en privilégiant, autant que possible, les circuits courts. Nos fromages sont français, AOP/AOC ou fermier.

BURGERS

PAIN BURGER ARTISANAL & LOCAL — BŒUF FRANÇAIS — VOLAILLE FERMIERE FRANÇAISE
SERVIS AVEC FRITES MAISON ET SALADE

ORIGINAL

14€

Bœuf charolais 150g, tomates, tomme de Savoie, oignons rouges, lamelles de cornichons, sauce barbecue (supplément bacon 1€)

L'INDIEN

13€

Émincé de poulet mariné curry tandoori coriandre, oignons, concombres, tomates, sauce fromagère-curry

VEGGIE

12€

Steak de carottes-lentilles, salade, tomates, concombres, sauce fromage blanc moutardé

GRANDE ASSIETTE

CASSOLETTE DE RAVIOLES

15€

Ravioles, tomates-mozzarella-basilic, accompagnées de mélange de jeunes pousses et crudités

CARPACCIO DE BŒUF

15€

Carpaccio de bœuf, sauce pistou, vinaigre balsamique, parmesan, tomates fraîches, frites et salade

PIECE DU BOUCHER

Viande du moment 250gr, frites et salade

FORMULES MIDI

DUO 15,5€

Entrée / Plat du jour ou Plat du jour / Dessert*

TRIO 19€

Entrée / Plat du jour / Dessert*

MENU ENFANT 9€

Plat / Dessert / Boisson

*Sauf café / thé gourmand