

# B Au Sain Bowl



## FOOD TRUCK LOCAL & GOURMAND

Cuisine faite maison avec des produits frais & locaux!

31 avenue Camille Desmoulins

Parking de **Norauto** 83130 La Garde

*Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 14h30*

Pour réserver : 0670991034

Cb, Espèces, Ticket et Carte Resto

*Consommer local c'est l'idéal!*

Au Sain bowl c'est aussi votre traiteur événementiel  
Brunch, apéritif dînatoire, buffet...



Restons connectés ! @ausainbowl

Sur place en terrasse / à emporter / livraison Uber Eats



# menu

CUISINE FAITE MAISON PAR PASSION!



## Les bowls



### BOWL SEGUIN FROID

Bricks de chèvre, avocat, copeaux de parmesan, choux rouge, carottes, salade

### BOWL THAÏ FROID

Vermicelles de riz, choux, carottes, soja, coriandre sauce cacahuètes

### BOWL PASTA PESTO FROID

Pâtes, pesto maison, choux rouge, fêta de brebis, noix de cajou et salade

### BOWL RAVIOLIS CHAUD ( UNIQUEMENT L'HIVER)

Accompagnés de sauce légumes de saison ( toutes les semaines 1 raviolis différent)

### SOUPE CHAUDE ( UNIQUEMENT L'HIVER)

1 différente chaque semaine servi avec croûtons et gruyère râpé

### BOWL DU MOIS ! A DECOUVRIR A LA CARTE !

Bowl du mois selon les légumes de saison ! Suivez-nous sur les réseaux sociaux pour découvrir les bowls du mois !

## Les boissons



**Thés glacés JOMO** : passion citron vert, grenade litchi, menthe citron gingembre, pêche hibiscus

**Eau plate/gazeuse** : San Pellegrino

**Sodas** ( coca, coca zéro, ice tea)

**Café**

## Menu été/hiver

**Pause Express** : Bowl + Boisson ou Dessert 12.50€

**Pause Gourmande** : Bowl + Boisson+ Dessert 15.50€

**Dwich + Boisson + Dessert** 11.5€

**Bagel/Bagnat + Boisson + Dessert** 11.50€

Café le matin à partir de 9h!

## Sandwichs



### BAGEL CHARBON

\*Chèvre/miel, tomates, tomates confites, roquette

\* Avocat, tomates, salade, concombre, fromage frais

### SAIN'BAGNAT

Pain rond frais, oeuf bio, mayonnaise, crudités, salade, vinaigrette

### SAIN'DWICH

Pain aux olives noires, tomates, mozza BUFALA, pesto maison, crème balsamique

### PANINI GRILLÉ MINUTE

\*4 fromages ( chèvre, mozza, emmental et cheddar )

\*Sucré salé ( chèvre miel tomates confites noix emmental)

\*Italien ( tomates mozza pesto maison emmental )



9,90€

4.90€

9,90€

4.90€

9,90€

5.90€

9,90€

5.90€

4,50€

9,90€



## Les desserts



3.00€

**Fromage blanc** du Limousin, confiture fraises ou marrons et muesli bio complet

3.00€

2.00€

**Salade de fruits de saison**

3.00€

2.00€

**Mousse au chocolat maison**

3.00€

1.30€

**Crème citron crumble spéculos**

3.00€

**Cookies by**



3.50€



SUIVEZ-NOUS SUR NOS RÉSEAUX: AUSAINBOWL

