



# LE SELF DU TIR

## Carte estivale

### Nos salades – 11 €

**La véggie :** riz noir, ananas, carottes, haricots plats, tomates, houmous, fruits secs et graines

**La capri :** penne, sauce pesto, tomates confites aux herbes, copeaux de parmesan, graines de courges, olives noires, spianata piccante, feuilles de basilic

**La César :** iceberg, tomates, oignons frits, poulet, copeaux de parmesan, croûtons, tomates cerises

**Le poke bowl marin :** quinoa, dés de mangue, fève d'edamame, saumon, graines de chia, demi-avocat

**La lentille :** lentilles, cantal, poitrine fumée, demi-avocat, oignons rouges, tomates cerises

**La parisienne :** iceberg, jambon blanc, emmental, œuf dur, tomates

**La summer :** melon, jambon de pays, tomates cerises, basilic, mozzarella buffala

### Nos plats chauds – 13,5 €

**Cheeseburger, frites**

**Faux-filet du moment, frites, salade**

**Pâtes sauce carbonara ou bolognaise**

**Plat du jour** (voir l'ardoise)

**Tartare de saumon** (selon saison)

**Carpaccio de bœuf préparé, frites, salade**

**Poulet grillé aux herbes, frites, salade**

### Nos desserts

**Tarte du jour** - 3,5 €

**Fondant au chocolat** - 3,5 €

**Coupe de fruits frais** - 3,5 €

**Fromage blanc 0%** - 3,5 €

**Actimel** - 2 €

**Compote** - 2 €

**Yaourts Fruits rouges, Abricot, Vanille** – 3,5 €

**Tiramisu** - 3,5 €

**Mousse au chocolat** - 3,5 €

**Compote de pomme maison** - 3,5 €

### FORMULE MEMBRE 17,5 €

**1 plat chaud**

+

**1 dessert**

+

**1 boisson**

*(soft, bière, ¼ de vin, espresso)*

### FORMULE ECO RESPONSABLE 16 € (sans boisson)

**1 plat chaud**

+

**1 dessert**

### FORMULE SALADE 15,5 €

**1 salade**

+

**1 dessert**

+

**1 boisson**

*(soft, bière, ¼ de vin, espresso)*

### FORMULE PANINI 10 €

**1 panini au choix**

+

**1 dessert**

+

**1 boisson**

*(soft, espresso)*

### FORMULE KIDS 11,5 €

**1 plat au choix** (Nuggets frites, Steak haché frites, Pâtes bolognaise ou carbonara, fish & chips)

+

**1 dessert Kids**

+

**1 boisson**