



PETIT
DÉJEUNER

Granola bowls

- Recette du moment 4,5€
(accompagnée de fruits frais)

Cakes

- Marbré vanille et chocolat 3€
- Banana bread 3€
- Pistache 3€

Plaisirs sucrés

- Cookies aux pépites de chocolat noir 2€
- Cookies aux pépites de chocolat blanc 2€
- Brownies 3€
- Muffins aux pépites de chocolat 3€
- Muffins tout chocolat 3€
- Pancakes 3€
- Crêpes 2€
- Gaufres 2,5€

*Nos spécialités sont accompagnées de confiture, pâte à tartiner
noisettes cacao, sirop d'érable, crème de marron...*

DÉJEUNER



DINER

Bar à salades

- Italienne** 5€
Pâtes, jambon cru, tomates séchées, poivrons grillés, mozzarella, copeaux de parmesan, pignons de pin, sauce pesto
- Fermière** 5€
Pommes de terre, tomates, carottes, pommes, cébette, comté, chèvre frais, lardons fumés
- Orientale** 5€
Boulgour, poulet mariné, pois chiches, raisins secs, tomates, carottes, concombres, oignons rouges
- Niçoise** 5€
Riz, thon, oeufs, haricots verts, tomates, concombres, poivrons grillés, maïs, olives
- Végétarienne**  5€
Quinoa, courgettes marinées, concombres, tomates, oignons rouges, lentilles corail, cébette, chou rouge, tofu fumé
- Thaï** 5€
Nouilles de riz, poulet, crevettes, carottes, concombres, chou chinois, noix de cajou
- César** 5€
Pâtes, poulet, oeufs, copeaux de parmesan, tomates, carottes, oignons frits
- Grecque**  5€
Boulgour, féta, câpres, poivrons grillés, tomates, olives, concombres
- Sudiste**  5€
Salade verte, pommes, poires, féta, noix de pécan

DÉJEUNER



DINER

Bagels

- Saumon, fromage frais, concombres, carottes, oignons, salade 9,5€
- Jambon cru, pesto, parmesan, tomates séchées, pignons de pin 9€
- Magret de canard, chèvre, confit d'oignons, figues, noisettes 10,5€
- Mozzarella, fromage frais, poivrons, aubergines, carottes 9€

Cakes

- Jambon ibérique et fromage 3€
- Chèvre, figues et noix 3€

Tartes

- Lardons, fromage 5€
- Saumon, poireaux 5€
- Courgette, féta, curry 5€
- 3 fromages, noix 5€

Tartines

- Chèvre frais, confiture de figues, noisettes torréfiées 5€
- Thon, fromage frais, concombres 6,5€
- Saumon, fromage frais, avocat, oeuf poché 7,5€

Wraps

- Poulet façon césar 5€
- Thon, oeufs, mayonnaise 5€
- Légumes grillés, féta 5€
- Crevettes, avocat 5€

DÉJEUNER



DINER

Autres spécialités

- Assortiment de verrines  4€
(taboulé fraîcheur, velouté de betteraves, caviar d'aubergine, gaspacho andalou...)
- Planches de charcuterie 5€
- Planches de fromages AOP  6€
- Planches mixtes 6€
(charcuterie & fromages)
- Pan con Tomate  4€
- Mini-Sandwichs espagnols 5€
- Empanadas 3€
- Cheese Burger 5€
- Tortilla espagnole  3€
(nature, jambon ibérique, chorizo, patates douces et courgettes)
- Accras de poisson et sa sauce PILI PILI 4€
- Falafels et sa sauce blanche maison  3€
- Croquettes ibériques 3€
(jambon, poulet)

Plats cuisinés

- Lasagnes de boeuf 9€
- Lasagnes végétariennes  9€
- Pâtes bolognaise 9€
- Pâtes boscaiola 9€
- Macaronade sétoise 12€
- Couscous au poulet et merguez 10€
- Rouille de seiche 9€
- Paëlla mixte 10€
(poulet, chorizo, encornet)
- Fideuà de la mer 10€
(encornet, crevettes)
- Gardianne de taureau 11€
- Veau aux olives 10€
- Rougaille saucisse 9€
- Dahl aux lentilles corail, patates douces  9€

Possibilité de composer vos plateaux repas sur-mesure

DESSERTS



BOISSONS

Desserts

- Tarte aux pommes 3€
- Salade de fruits frais 3,5€
- Panna Cotta au coulis de fruits rouges 3,5€
- Mousse au chocolat 4€
- Tiramisu 4€

Boissons

- Eau plate-gazeuse 1,5€
- Jus de fruits frais 2,5€
(pomme, poire, banane, ananas...)
- Sodas 2,5€
(coca, ice tea, oasis...)
- Café 1,5€
- Thé 1,5€

Nos services complémentaires

- Mise à disposition de serveurs
- Location mobilier et vaisselle
- Vente de vin
- Location tireuse à bière
- Location tour de son bluetooth
- Location remorque frigo

*Sur
demande*



TRAITEUR

Événementiel

Passez un agréable moment de convivialité dans vos événements privés et professionnels. Nous vous proposons une cuisine originale à base de produits frais. Nos buffets riches en goût et en couleurs feront l'unanimité auprès de vos invités. Nous vous apportons notre expérience et un service sur-mesure. Nous intervenons sur la région de Montpellier et ses alentours.

Infos & réservations

À partir de 20 personnes



freshfoodandco34@gmail.com



06 31 90 03 63



www.freshfoodandco.com

« Du frais dans vos assiettes »

