



# RIPE & RA

## MENU DE LA SEMAINE

### BOWLS FROIDS

**PESTO BOWL:** COUSCOUS PERLÉ, SALADE, CONCOMBRE, COURGETTES GRILLÉES, PICKLE D'OIGNON ROUGE, POIS CHICHES, MOZZARELLA DI BUFFALA, GRAINES, PESTO MAISON **CHF 16**  
**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ **+ CHF 2**

**HEARTY BOWL:** QUINOA, SALADE, COURGETTES GRILLÉES, FETA, POIS CHICHES CROUSTILLANTS, HOUMMOUS À LA BETTERAVE, AMANDES TORRÉFIÉES, MENTHE, HUILE D'OLIVE & BALSAMIQUE **CHF 16**  
**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ **OU** OEUF **+ CHF 2**

**MISO BOWL:** MISO BOWL: RIZ NOIR, SALADE, PATATES DOUCES RÔTIÉS, BROCOLI, AVOCAT, GRAINES DE SÉSAME, EDAMAME, SAUCE MISO **CHF 16**  
**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ **+CHF 2**

**TOAST NORVÉGIEN:** PAIN DE SEIGLE, CREAM CHEESE, SAUMON FUMÉ, POIVRE CITRONNÉ, ANETH **CHF 7**

### BOWLS CHAUDS

**"BOLOGNAISE" AUX LENTILLES:** TOMATES, LENTILLES, ÉPICES, OIGNON, CAROTTES, PARMESAN, HERBES FRAICHES, PESTO MAISON **CHF 14**  
**EN PLUS:** FILET DE POULET GRILLÉ **OU** TOFU GRILLÉ **+CHF 2**

### DESSERTS

**SMOOTHIE AUX FRUITS ROUGES & TOPPING:** MÉLANGE DE FRUITS ROUGES, CRÈME DE COCO, GRANOLA MAISON, COCO, GRAINES DE GRENADE **CHF 5**

**MUFFIN À LA CAROTTE:** CAROTTE, POMMES, FARINE, OEUFS, HUILE VÉGÉTALE, ÉPICES, SUCRE DE COCO, NOIX, CREAM CHEESE, CITRON, SIROP D'ÉRABLE **CHF 4.5**

**CHIA PUDDING À LA COCO:** GRAINES DE CHIA, LAIT DE COCO, SIROP D'ÉRABLE, COULIS DE FRAMBOISES, COCO **CHF 4.5**