

DEJEUNER

à partir de 12h00

Il y en a pour tous les goûts

FORMULE MIDI 14,90€

Du Lundi au Vendredi

(sauf jours fériés)

Plat du jour (Seul 11,00€)

(plat unique)

+ Dessert du jour

(sup dessert carte 2€)

ou Café gourmand

FORMULE ENFANT 9,90€

Jusqu'à 10 Ans

Tartine poulet & fromage
ou Lasagnes de bœuf maison
ou Aligot saucisse
+ Brownie maison ou fruit
+ Sirop au choix
ou jus de pomme
+ coloriage

SUGGESTION DU JOUR

Selon l'inspiration de nos cuisiniers.

N'hésitez pas à la demander à nos super serveurs . ses

NOS ICONIQUES

Les stars de notre carte, prêtes à vous enchanter

Lasagnes au bœuf maison gratinées & salade verte	18,00€
Coquillettes jambon truffé sauce béchamel fromagère	18,00€
Aligot saucisse « <i>recette ancestrale</i> » & salade verte	19,00€
Tartare de boeuf au couteau de la maison SOLAVI à l'Italienne, mesclun de salade & pomme de terre en robe des champs	19,00€
Pavé de Saumon, , mesclun de salade & pomme de terre en robe des champs	19,00€

ACCOMPAGNEMENTS 5,00€

Parce qu'un plat sans son acolyte, c'est comme un été sans soleil.

- Salade verte
- Une pomme de terre en robe des champs
- Bol d'aligot de l'Aubrac « *recette ancestrale* »
 - Frites de patates douces au four
- Bol de soupe du jour maison (selon saison) / **FORMAT XL +4,00€**
- Gaspacho maison (selon saison) / **FORMAT XL +4,00€**



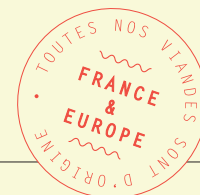
*Ma
première
Cantine*



DEJEUNER

à partir de 12h00

À chacun son envie de trouver son bonheur



TARTINES FROIDES

THON :	11,00€
Oeuf mimosa mayonnaise, rillettes de thon maison, sauce crème fraîche & ciboulette	
CLUB VOLAILLE :	12,00€
Pain de mie complet toasté, poulet, chèvre, sauce tomates confites & oignons rouges	
SAUMON :	13,00€
Saumon gravlax maison, fromage ail & fines herbes, oignons rouges & roquette	
BOEUF :	13,00€
Bœuf cru haché, pesto, copeaux de parmesan & huile d'olive	
BURRATA :	13,00€
Burrata, pesto, tomates fraîches & confites, roquette (selon saison)	
FOIE GRAS :	14,00€
Foie gras & confiture de figues, roquette	

TARTINES CHAUDES

POULET :	11,00€
Poulet mariné dans une sauce crème fraîche & persil, oignons rouges, tomates confites & mozza fondue	
AUBERGINE :	11,00€
Aubergines grillées marinées (goût relevé), tomates fraîches & mozza fondue	
BRUSCHETTA :	12,00€
Pain grillé, tomates fraîches, pesto, jambon Serrano, mozza fondue	
SAVOYARDE :	13,00€
Jambon Serrano, fromage raclette, pommes de terre, sauce crème fraîche & ciboulette	
MAGRET :	13,00€
Magret de canard fumé, fromage de chèvre, miel & roquette	
SAUMON :	13,00€
Saumon artisanal, fromage ail & fines herbes & mozza fondue	

NOS SALADES :

ANGÈLE :	17,00€
Coquillettes, jambon Serrano, copeaux de parmesan, pesto, tomates confites & crème de vinaigre balsamique	
JOSEPH :	17,00€
Salade, blanc de poulet pané maison, tomates confites, copeaux de parmesan, pommes de terre & croûtons	
SIMON :	18,00€
Salade, fromage de chèvre rotis, miel, magret fumé, jambon Serrano, tomates confites & noix des Cévennes (sup Foie gras de canard entier 4€)	
EMMA :	18,00€
Salade, antipasti, oignons rouges, houmous de pois chiches maison, tomates confites & concombres	
LOUIS :	19,00€
Salade, speck, courgette marinée, cœur d'artichaut, aubergine grillée marinée (goût relevé), burrata, tomates confites & copeaux de parmesan	
ROMANE :	19,00€
Salade, crevettes marinées au citron & persil, saumon gravlax maison, Burrata & blinis	



*Ma
première
Cantine*



PLANCHES

Planches à picorer, plaisirs à partager.

Planche VÉGÉTARIENNE - 20€

aussi disponible pour l'apéro

Assortiment de légumes crus & marinés accompagnés de fromage ail & fines herbes, sauce tomates confites, falafels, pain focaccia ail et basilic, houmous de pois chiches maison & Tzatziki

Planche MIXTE - 25€

aussi disponible pour l'apéro

Cabécou, tomme de chèvre & brebis, comté, morbier, jambon Serrano, jambon blanc truffé & terrine de canard au magret fumé

Planche POISSON - 26€

Saumon gravlax maison, rillettes de thon maison, rillettes de tourteau, crevettes marinées au citron & persil, Tielle 50g «Maison Dassé» & blinis

Planche BBQ - 26€

Pilon de poulet Tex mex, saucisse de Montbéliard, brochette d'agneau & chorizo grillé de la boucherie SOLAVI & sauce bbq

Planche TERROIR - 26€

Foie gras de canard entier, magret de canard fumé, saucisse de Montbéliard, jambon Serrano, jambon blanc truffé & terrine de canard au magret fumé

Planche du MARCHÉ - 22€

Uniquement en été « eh oui les fruits seront meilleurs »

Assortiment de fruits frais, houmous de pois chiches maison, tomates confites, chèvre frais, jambon Serrano, buratta & olives noires

*Toutes nos planches sont accompagnées d'une pomme de terre en robe des champs
sauce crème fraîche ciboulette & d'un mesclun de salade*

L'APERÔ

Le premier sourire de la soirée

DE 17H00 à 19H00 - **6,00€ l'unité et 20,00€ les quatres**

Terrine de canard au magret fumé

Houmous de pois chiche maison

Cornet de lamelles de comté

Chiffonade de jambon blanc truffé



*Ma
première
Cantine*



DESSERTS

Tant qu'à craquer, autant que ce soit délicieux !

7,50€

**Assortiment de macarons artisanaux
Maison LENGLET et Cannelés**

Cheesecake maison

**Brownie maison
& sa confiture de lait**

Wow banoffee maison

Tartelette citron meringuée (sup 1,00€)

Mi cuit au chocolat maison

Crumble aux fruits maison

Tiramisu maison à la louche

Café ou thé gourmand

(sup 1€ : Chocolat chaud, Thé Cézanne en Provence,
Café crème ou Thé bio)

Assiette de fromages

BOISSONS CHAUDES

Café expresso bio	2,10€
Café noisette	2,20€
Décaféiné	2,20€
Double expresso bio	4,00€
Infusion bio	4,00€
Café crème / Cappuccino	5,00€
Café Frappé bio au sirop d'orgeat	5,00€
Chocolat chaud	4,00€
Chocolat ou Café viennois	5,00€
Chai latte / Macchiato	5,00€
Nutellacino	5,00€
Vin chaud de « Robert » (selon saison)	4,00€
Sup lait	0,50€
Sup lait végétal	1,00€
Sup sirop café : Noisette, vanille, ou caramel	0,50€
Thé vert menthe	4,00€
Thé Earl grey	4,00€

GOÛTER

L'heure du goûter, c'est sacré !

Crêpe maison (à partir de 16H) **5,00€**
Sup garniture pâte à tartiner 0,50€

Gaufre de Liège (à partir de 16H) **5,00€**
Sup garniture pâte à tartiner 0,50€

Pyramide de pancakes maison **8,00€**
3 pancakes, kinder maxi,
kinder bueno & sirop d'érable

THÉS CÉZANNE EN PROVENCE 4,50€

VERGER D'ÉTÉ

Thé blanc cui min, morceaux de pomme,
de pêche, d'abricot & camomille.

AZUR

Thé Bleu Oolong de Taiwan, parfumé aux fruits rouges
agrémenté de pétales de violette & de rose.

Thé VERT JASMIN BIO

Thé vert parfumé aux fleurs de jasmin
& lavande de Provence.

LOU MISTRAL BIO

Thé vert Sancha de Chine parfumé à la menthe douce,
agrémenté de pétales de rose & écorces de citron.

THÉ NOIR CALISSON

Thé noir Daarjeeling, morceaux de pomme, écorce
d'orange amère, arôme calisson & pétales de souci.

THÉ NOIR REGLISSE

Thé noir aux doux parfums de Réglisse & d'Anis.

INFUSION MEDITERRANÉE BIO

Verveine, tilleul, fleurs de lavande de Provence,
citronnelle, écorce de citron.

INFUSION TRESOR ANISÉ BIO

infusion guimauve, feuilles de mauve,
feuilles de frêne, badiane & fenouil doux.



*Ma
première
Cantine*



BOISSONS

À chaque soif, sa solution

BOISSONS FRAÎCHES

Perrier (33cl)	4,00€
Pepsi, Pepsi Max (33cl)	4,00€
Orangina (25cl)	4,00€
Limonette (33cl)	4,00€
Diabolo	5,00€
Thé glacé maison	5,00€
Pinte de Thé glacé maison	7,00€
Bubble tea	6,00€
Citronnade maison	5,00€
Jus d'oranges pressées	6,00€
Smoothie du jour (selon saison)	6,00€
Jus de fruit Alain Milliat à la verse (25cl)	6,00€
Symples bio au choix :	7,00€
Relaxante : verveine, lavande & cerise	
Detoxifiante : Sauge, Sureau & pomme	
Énergisante : Thym, menthe-poivrée & citron	
MILKSHAKE	7,00€
Vanille, chocolat ou fraise (sup Chantilly 1€)	
SIROPS :	3,00€
Fraise, grenadine, menthe, cassis, pac citron, orgeat, citron, pêche, violette	
EAUX MINÉRALES:	
Vittel 1/2L 4,50€ 1L 6,50€	
San Pellegrino 1/2L 4,50€ 1L 6,50€	

BOISSONS ALCOOLISÉES

APÉRITIFS

Ricard (2cl)	4,00€
Anis distillé « MVP » 100% Bio de Montpellier (2cl)	4,50€
Martini Blanc, Rouge, Rosé (4cl)	5,00€
Kir (Cassis, Framboise, Mûre, Pêche)	6,00€
Spritz	8,00€

BIÈRES

Pression Artisanale Mil.lenari (25cl)	4,00€
Blanche/ Panaché/ Monaco (25cl)	5,00€
Pinte (50cl)	7,00€
Pinte blanche	8,00€
Corona (33cl)	8,00€
La Gorge Fraîche (33cl)	8,00€
IPA Bio - Blonde, blanche, ambrée	

CIDRE BIOLOGIQUE :

Cuvée Juliette Alain Millat (33cl)	7,00€
------------------------------------	-------

DIGESTIFS (4cl).

La Mentheuse	7,00€
la Pulpeuse	
la Croqueuse	
Sup jus ou soft	1,00€

Taxes et services compris, prix nets en euros TTC, chèques non acceptés



Ma
première
Cantine



www.mapremierecantine.fr

VINS

Selectionnés avec soin, servis avec passion

	bout. 75cl	pichet 50cl	verre 12.5cl
Cave de Roquebrun - Lunes de Schiste IGP Pays d'oc - Blanc / Rouge / Rosé		14,00€	5,00€
BLANCS			
Vignoble des 3 châteaux - Déesses Muettes Chardonnay IGP Saint Guilhem le Désert	25,00€		5,50€
Vignoble des 3 châteaux - Déesses Muettes Viognier IGP Saint Guilhem le désert	25,00€		5,50€
Chateau Valcombe - Folle & Douce Moelleux Vin de France	30,00€		6,00€
Domaine de l'Hortus - Bergerie de l'Hortus IGP Val de Montferrand	38,00€		6,50€
Château Grézan AOP Faugères	30,00€		
Château Puech Haut - Cuvée Prestige AOP Languedoc	38,00€		
ROSÉS			
Château Grézan AOP Faugères	30,00€		5,50€
Château Puech Haut - Argali IGP Pays d'Oc	36,00€		6,50€
Château Tour Saint Honoré AOP Côtes de Provence Bio	34,00€		
ROUGE			
Château Grézan AOP Faugères	30,00€		5,50€
Domaine Chemin des Rêves - Abracadabra AOP Languedoc	32,00€		6,00€
Domaine Croix de Saint Privat - Cuvée Edouard AOP Terrasse du Larzac	36,00€		6,50€
Domaine Cammaous - Cuvée Marie AOP Pic Saint Loup	36,00€		6,50€
Domaine des Conquêtes - Les Guillaumettes IGP Pays d'Hérault	29,00€		
Château Puech Haut - Cuvée Prestige AOP Languedoc	38,00€		
Domaine de l'Hortus - Bergerie de l'Hortus AOP Pic Saint Loup	38,00€		6,50€
PETILLANT			
Chassenay D'Arce - Sélection AOP Champagne	48,00€		



*Ma
première
Cantine*

