

SAISON  
PRINTEMPS - ÉTÉ 2020

# D dubble

NATUREL ET FRAIS DEPUIS 2006

*Préparé  
sur place*



papier 100% recyclé produit en France, ne pas jeter sur la voie publique.

flashez ce code pour plus d'informations  
ou rendez-vous sur  
[www.dubble-food.com/bordeaux-ravezies](http://www.dubble-food.com/bordeaux-ravezies)

**dubble bordeaux ravezies**  
**05 57 01 28 74**  
du lundi au vendredi de 7h30 à 15h  
2, place Ravezies 33000 Bordeaux



## MENU #1 plat + dessert + boisson 9,90€

### LES SANDWICHES TOASTÉS DU JOUR

deux sandwichs toastés différents chaque jour, dont un végétarien 🌱

le pain rond toasté du jour 5,60€

le wrap toasté du jour 5,60€

### LES WRAPS

spicy tuna : thon, avocat, piment, concombres, carottes râpées, pousses d'épinards 5,60€

feta au citron, courgettes grillées, pousses d'épinards 🌱 5,60€

## MENU #2 plat + dessert + boisson 10,90€

### LES SALAD BOWLS

nos grandes salades dans des bowls en papier de bambou

riz vert, croquettes de quinoa aux légumes, épinards frais, tomates cerises rôties 🌱 7,80€

asia : nouilles de riz, pousses de soja, carottes râpées, chou chinois, cacahuètes, petit rouleau poulet/poivrons 7,80€

crudités : houmous, chou-fleur, bâtonnets de concombre et carotte, tomates cerises, radis 🌱 7,80€

fusilli semi-complètes bio, carottes râpées, radis roses, concombres, brocolis, olives noires, tomates cerises, pignons grillés, basilic 🌱 7,80€

blé, poulet, aubergines rôties, feta, grenade, persil, menthe, amandes effilées 7,80€

### LES QUINOA BOWLS

accompagnés d'une verrine avec plein de graines !

quinoa, tomates fraîches, poivrons grillés, basilic, tomates cerises confites, olives 🌱 7,80€

quinoa au citron vert et à la coriandre, saumon frais cuit, courgettes grillées 7,80€

## MENU #3 plat + dessert + boisson 11,90€

### LES HOT BOWLS DU JOUR

des plats chauds à base de céréales ou de pâtes

le hot bowl du jour une recette différente à découvrir chaque jour 8,50€

le hot bowl 🌱 ou 🌱 du jour une recette végétarienne ou vegan différente chaque jour 8,50€

### LE BENTO DU JOUR

une boîte déjeuner super healthy différente tous les jours !

le bento du jour 8,80€

### LA DUBBLE JAR

NOUVEAU ! une grande salade dans un pot en verre

tout légumes : pois chiches au curcuma, courgettes râpées, tomates cerises, carottes râpées, courgettes rôties, granola salé 🌱 9,50€

### LES POKE BOWLS

le poke bowl saumon saumon, avocat, concombre, oignon rouge, riz, sésame noir 9,50€

le poke bowl ceviche cabillaud mariné, ananas, radis, edamame, riz, coriandre, sésame noir 9,50€

## LES PETITES SALADES

carottes râpées au citron et à la coriandre 🌱 3,50€

salade de poulet à la moutarde et à l'estragon 3,60€

concombres à la japonaise 🌱 3,60€

tartare de saumon 3,90€

## LES PETITS SANDWICHES

trois petits sandwichs dans des pains BIO aux céréales

tomates, mozzarella, basilic, jeunes pousses 🌱 3,00€

jambon cru, pesto rosso, tomates, jeunes pousses 3,00€

aubergines, feta, huile d'olive, pignons toastés, jeunes pousses 🌱 3,00€

## LA SOUPE VEGAN DU JOUR

une soupe de légumes maison préparée chaque matin !

la soupe vegan du jour, 30cl 🌱 3,10€

## LA BRIOCHE TOASTÉE

pain brioché bio, emmental, jambon, beurre 5,60€

## LE SANDWICH CLUB

poulet, purée d'olive, tomates / courgettes grillées, jambon cru, mozzarella, pesto rosso 3,00€

## LES DESSERTS

notre collection de desserts maison, healthy et/ou gourmands !

yaourt grec, granola maison 🌱 3,90€

salade de fruits frais sans sucre ajouté 🌱 3,90€

yaourt grec, purée d'açaï, banane, noix de coco, baies de goji 🌱 3,90€

skyr, fraises cuites, pistaches concassées 🌱 3,90€

crème de coco à la mangue 🌱 3,90€

porridge rose : flocons d'avoine, graines de chia, lait d'amande, purée de fraises, sirop d'agave 🌱 3,90€

gâteau maison 3,30€

crumble maison 3,30€

## LES SUPERFOOD DESSERTS

des superfood desserts pour faire le plein d'énergie !

yaourt grec, fruits frais, granola maison 🌱 5,90€ (+2€)

salade de fruits XXL 🌱 5,90€ (+2€)

## LES BOISSONS

des jus 100% fruits et légumes frais, et des boissons maison !

jus d'orange 25cl, pressé sur place, sans sucre ajouté 🌱 3,50€

jus mix du jour 25cl, pressé sur place, sans sucre ajouté 🌱 3,50€

dubble drink citronnade 🌱 2,90€

dubble drink eau de concombre sans sucre ajouté 🌱 2,90€

dubble drink virgin mojito sans sucre ajouté 🌱 2,90€

les eaux

vittel, 50cl 2,10€

san pellegrino, 50cl 2,10€

## LES BOISSONS CHAUDES

le matin ou pour terminer votre repas

café BIO 1,50€

thé 2,50€

Nous travaillons avec des produits frais qui nous sont livrés quotidiennement. Il peut donc arriver que certains produits de la carte ne soient pas disponibles dans votre restaurant dubble bordeaux ravezies. Nous vous prions de nous en excuser par avance.