



cojean

LES RECETTES DE PRINTEMPS
DU 18 MARS AU 16 JUIN 2019



LA COUVERTURE DE CETTE CARTE PAPIER EST RÉALISÉE EN PAPIER RECYCLÉ LABELLISÉ FSC
ET LES PAGES INTÉRIEURES SONT RÉALISÉES EN PAPIER LABELLISÉ FSC

10% DE NOS BÉNÉFICES sont reversés chaque année à la fondation NOURRIR AIMER DONNER sous l'égide de la fondation de france, pour financer des projets qui nous tiennent à coeur.

ET CHAQUE SOIR, nos invendus sont distribués à des associations.

**PRODUIT VÉGÉTALIEN**

NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON
NI INGRÉDIENT D'ORIGINE ANIMALE

**SANS LACTOSE****ISSU DE L'AGRICULTURE
BIOLOGIQUE****VOLAILLE FRANÇAISE****ŒUF PLEIN AIR****PRODUIT VÉGÉTARIEN**

NE CONTIENT NI VIANDE NI POISSON

**SANS GLUTEN****ISSU DE LA
PÊCHE DURABLE****SANS GÉLATINE ANIMALE**

NE CONTIENT NI COCHON NI OURSON

NOS RECETTES DE SAISON,

réalisées à partir d'ingrédients sélectionnés avec le plus grand soin, sont élaborées chaque jour en cuisine par des équipes qui travaillent au plus près des produits.

JUICE - BAR

JUS DE FRUITS & LÉGUMES PRESSÉS MINUTE ^{BIO} _____ 5.30 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

À
MÉLANGER
SELON
VOTRE
CHOIX

CAROTTE
ORANGE
POMME
GINGEMBRE
CURCUMA

JUS DE FRUITS MIXÉS MINUTE _____ 5.40 e

35cl - 100% de fruits.

10H DU SOIR EN ÉTÉ ^{BIO}

ananas, fraise, pomme.

BERRY BOOST ^{BIO}

açaï, framboise, banane, pomme.

LE JARDIN DÉVASTÉ ^{BIO}

fraise, banane, kiwi, pomme.

LNHO

ananas bio, pomme bio, menthe fraîche.

BUBBLE TEAS _____ 4.70 e

35cl - thé vert aromatisé et perle de tapioca, mixés ou non avec une boisson avoine bio.

JASMIN CLASSIC

thé vert jasmin, perle de tapioca.

CITRON VERT

thé vert jasmin, sirop de citron vert, perle de tapioca.

AVOINE MATCHA

thé vert jasmin, thé vert matcha, boisson avoine bio, perle de tapioca.

JUS DE FRUITS & LÉGUMES MIXÉS MINUTE ^{BIO} _____ 5.60 e

35cl - 100% de fruits et légumes.

GREEN MANGO

épinard, mangue, ananas, gingembre, pomme.

GREEN POWER

épinard, concombre, pomme.

SUPERHULK

kale, banane, ananas, orange, graine de chia.

YOUNG BLOOD

betterave, fraise, ananas, pomme.

SOUPES

CHAUDES _____ 4.90 e

30cl - 100% végétariennes, cuisinées chaque jour à partir de légumes bio.

DÉCOUVREZ
LES RECETTES
DE LA SEMAINE
SUR L'ARDOISE

ASSIETTES CHAUDES

LASAGNES VÉGÉTARIENNES _____ 9.20 e

RISOTTO VÉGÉTARIEN _____ 9.60 e

PLAT CHAUD _____ 10.10 e

PLAT CHAUD VEGAN _____ 10.10 e

SALADES

VÉGÉTARIENNES

SALADE DE LENTILLON & AVOCAT

lentillon bio, avocat, tomate, oignon rouge, cerfeuil, jus de citron, huile d'olive, huile essentielle de basilic, vinaigre balsamique. 5,40 e

SALADE TOMATO ROSSO

boulgour bio, tofu bio aux noisettes et épinards, courgette, fenouil, tomate, daïkon cress. 6,90 e

SALADE QUINOA DE PRINTEMPS

trio de quinoa bio, bille de chèvre, fève, artichaut, radis, tomate, persil, huile d'olive, vinaigre de pomme bio. 6,90 e

SALADE MOZZA VERDE

fève, haricot vert, petit pois, pois gourmand, mozzarella di bufala, ciboulette, pesto de basilic. 6,90 e

RAW THAI SALAD

carotte, chou blanc, brocoli, shiitake, oignon rouge, sésame blond, coriandre, gingembre, citron vert, sauce soja, huile de sésame. 6,90 e

GREEN SUPERFOOD SALAD

trio de quinoa bio, brocoli, petit pois, radis, roquette, sakura cress, ciboulette, gingembre, huile d'olive, vinaigre de fruits rouges bio, houmous d'épinard et basilic. 6,90 e

CARNÉES

SALADE THAÏE

filet de poulet, carotte, chou blanc, chou vert, oignon rouge, sésame blond, coriandre, gingembre, citron vert, sauce soja, huile de sésame. 7,20 e

SALADE DE CABILLAUD VERDE

cabillaud MSC, orge bio, fève, haricot vert, petit pois, daïkon cress, pesto de basilic, sauce crème au cerfeuil. 7,20 e

SALADE NIÇOISE TOUTE BÊTE

œuf poché plein air, riz rouge bio, thon MSC, haricot vert, olive noire, câpre, tomate, tomate cerise, ciboulette, pesto de basilic. 7,20 e

SALADE DE TABOULÉ CAJUN

boulgour bio, filet de poulet mariné aux épices cajun, concassée de tomate, raisin blond, roquette, oignon rouge, coriandre, persil, sauce huile d'olive et citron. 7,80 e

PASTA

GNOCCHI & POULET CRÉMÉ PASTA SALAD

gnocchi sarde, filet de poulet grillé, artichaut, edamame, fenouil, radis, jus de citron, persil, sauce crème à l'estragon. 7,20 e

CREVETTE & GUACAMOLE PASTA SALAD

pâte orzo, crevette ASC, courgette, roquette, guacamole, sauce huile d'olive, citron et aneth. 7,20 e

SANDWICHES

MINIS

MINI MOZZARELLA BASILIC

mozzarella di bufala, tomate séchée, basilic, pesto de basilic dans un pain tradition aux graines de pavot. 3,30 e

MINI MIXTE

jambon blanc, emmental, cornichon, beurre doux dans un pain tradition. 3,40 e

MINI THON

tartinade de thon MSC, concombre bio, ciboulette, basilic dans un pain tradition. 3,40 e

MINI SAUMON FUMÉ ANETH

saumon fumé ASC, concombre bio, aneth, sauce tzatziki dans un pain tradition. 3,80 e

MINI VERY VEGGIE

pois gourmand, artichaut, parmesan, tomate, pesto de basilic dans un pain brioché bio aux graines de pavot. 3,90 e

MINI DINDE

chiffonnade de dinde, chiffonnade d'emmental, tomate cerise, sauce moutarde dans un pain brioché bio multi-graines. 4,10 e

BAGUETTES

BAGUETTE JAMBON CRU PARMESAN

jambon cru, parmesan, tomate, beurre doux, roquette dans un pain tradition. 5,60 e

BAGUETTE THAÏE

filet de poulet, carotte grillée, coriandre, sauce thaïe dans un pain tradition. 5,60 e

PITAS

PITA AUBERGINE HOUMOUS

aubergine, concombre, chou vert, tartare de tomate, olive verte, vene cress, houmous au citron dans un pain pita complet. 4,10 e

PITA POULET GREEKY

filet de poulet, petit pois, radis blanc, tartare de tomate, coriandre, menthe, oignon rouge, sauce citron au yaourt grec dans un pain pita complet. 4,30 e

TOASTÉS

LEVÉGÉ

dans un pain bio aux céréales. 7,10 e

LE CLUB

dans un pain bio aux graines de sésame. 7,30 e

DÉCOUVREZ
LES RECETTES
DE LA SEMAINE
SUR L'ARDOISE

DESSERTS

FRUITS 🌿 🌱

SALADE DE FRUITS

mélange de fruits frais coupés. 3.60 e

SHOT DE GRENADE

grains de grenade, feuille de menthe, une bombe de vitamine c : 33% des AJR recommandés. 4.30 e

ANANAS

4.60 e

MANGUE

4.60 e

FRUITS COUPÉS

mélange de fruits frais coupés. 4.90 e

LACTÉS 🐻

FROMAGE BLANC NATURE 🌿

fromage blanc nature 0% mg. 1.90 e

YAOURT AU LAIT DE BREBIS 🌿 🐄

châtaigne ou vanille. 1.90 e

YAOURT AU LAIT ENTIER 🌿

citron, framboise, myrtille. 2.40 e

FROMAGE BLANC FRAMBOISE 🌿

fromage blanc 0% mg, coulis de framboise, framboise. 3.30 e

FROMAGE BLANC FRAISE

GRANOLA 🌿

fromage blanc 0% mg, coulis de fraise confite, granola au sirop d'agave (noix, noix de cajou, noix de coco, graine de courge, canneberge). 3.60 e

PÂTISSERIES

PETIT PAIN COMPLET MULTI-CÉRÉALES 🌿

0.40 e

LE PETIT CANELÉ 🍷

2.00 e

PASTEL DE NATA 🍷

2.00 e

COOKIES 🍪

chocolat au lait, chocolat blanc, trois chocolats. 2.20 e

FLÛTE AUX FRUITS SECS & GRAINES 🌿 🐄

2.40 e

CINNAMON ROLL

brioche roulée à la cannelle. 2.40 e

BRIOCHE FEUILLETÉE 🍷

2.60 e

BROWNIE AUX NOIX DE PÉCAN 🍷

2.90 e

CAKES 🍪

carotte, chocolat, citron-pavot, marbré. 3.10 e

ENTREMETS 🐻

MOUSSE AU CHOCOLAT 🌿 🍷

produit décongelé. 3.40 e

CRUMBLE AÇAÏ CASSIS 🌿

compotée de pomme, açaï, banane et cassis sous un crumble. *produit décongelé.* 3.90 e

CRUMBLE PÊCHE ABRICOT PATATE DOUCE 🌿

compotée de pêche, abricot et patate douce sous un crumble. *produit décongelé.* 3.90 e

SANS LACTOSE 🌿

RIZ AU LAIT DE COCO 🌿

riz au lait de coco, crème d'avoine. 3.40 e

PETIT POT CACAO COCO 🐄 🌿

lait de coco, crème de coco, cacao. 3.40 e

PETIT POT COCO 🐄 🌿

lait de coco, crème de coco. 3.40 e

BIRCHER MUESLI CASSIS

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, purée de cassis, myrtille, menthe. 4.30 e

BIRCHER MUESLI MANGUE

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, purée de mangue, fruit de la passion, menthe. 4.30 e

BIRCHER MUESLI

flocon d'avoine bio, noisette, pomme, lait de coco, sirop d'érable, framboise, menthe. 4.30 e

PERLE DE CHIA ABRICOT CITRON 🌿

graine de chia bio au lait de coco bio, coulis d'abricot, zeste de citron confit, pistache torréfiée. 4.30 e

PERLE DE CHIA FRAMBOISE RHUBARBE 🌿

graine de chia bio au lait de coco bio, coulis de framboise et rhubarbe, framboise, graine de courge bio. 4.30 e

PERLE DE CHIA FRAISE SPIRULINE 🌿

graine de chia bio au lait de coco bio et spiruline, coulis de fraise confite, grenade. 4.30 e

PETITS-DÉJEUNERS

LE PETIT-DÉJEUNER FRUGAL 🐄

café et flûte aux fruits secs & graines. 2.90 e

LE PETIT-DÉJEUNER IDÉAL

jus de fruits mixé ou jus pressé bio, green toast (avocat, jus de citron vert, coriandre, sésame grillé bio sur une tartine de pain bio multi-graines, toastée minute). *uniquement sur certains restaurants.* 6.90 e

LE PETIT-DÉJEUNER SENTIMENTAL

café bio ou thé bio, jus de fruits mixé ou jus pressé bio, bircher muesli, perle de chia ou fromage blanc au choix, flûte bio aux fruits secs & graines. 8.90 e

**DISPONIBLES TOUS LES JOURS
JUSQU'À 11H30**

BOISSONS

FRAÎCHES

COCA COLA 33 CL

classic, light, zero. 2.30 e

EVIAN 50 CL

eau minérale naturelle. 2.30 e

VOLVIC TOUCHE DE FRUIT CITRON 50 CL

boisson à l'eau minérale naturelle aromatisées
aux extraits naturels de citron 2.50 e

BADOIT 50 CL

BADOIT, BADOIT ROUGE OU BADOIT CITRON VERT
eau minérale naturelle légèrement pétillante,
intensément pétillante ou légèrement pétillante
aux extraits naturels de citron vert. 2.50 e

BADOIT BULLES DE FRUITS 40 CL

eau minérale naturelle légèrement pétillante aux
extraits naturels : citron touche de citron vert,
pamplemousse touche de citron. 2.60 e

EVIAN 75 CL

eau minérale naturelle. 2.70 e

VOLVIC INFUSION 37 CL

eau minérale bio aux arômes naturels ; infusion
d'hibiscus aux extraits de litchi et passion, infusion
de rooibos aux extraits de mangue et passion. 2.80 e

UMAI CHA 35 CL

infusions de thé vert non sucrées : houji cha,
ryoku cha. 3.10 e

DIETZ 33 CL

infusions bio : thé vert citron-gingembre, thé noir
cranberry, menthe-matcha. 3.10 e

JUBILES KOMBUCHA 25 CL

boissons bio naturellement pétillantes : thé vert
citron gingembre, thé vert betterave citron, thé
noir citron vert menthe. 3.10 e

SO KOMBUCHA 25 CL

boissons bio naturellement pétillantes : gingem-
bre, cassis fleurs de sureau, thé vert jasmin. 3.10 e

ALOÉ 50 CL

boissons à l'aloé vera : citron vert, litchi, original. 3.20 e

EVIAN FRUITS & PLANTES 37 CL

boissons bio à l'eau minérale naturelle aromatisées :
citron & fleur de sureau, raisin & rose. 3.30 e

NOA 31.4 CL

boissons aux extraits de thé vert et mélisse :
airelle-épïcëa, fleur de sureau-rhubarbe, myrtille
bouleau. 3.40 e

DOZO TEA 25 CL

boisson au thé matcha. 3.40 e

EAU DE COCO 33 CL

100% eau de coco. 3.40 e

COLD-PRESSED JUICES 25 CL

jus de fruits et de légumes pressés et stabilisés
par haute pression à froid. 3.40 e

YOGI TEA 33 CL

infusions bio : thé vert maté citron, hibiscus menthe
framboise, orange gingembre basilic. 3.40 e

VITAMIN WELL 50 CL

eaux enrichies en vitamines et minéraux : awake,
antioxydant, focus, reload. 3.70 e

CHAUDES

grand cru d'arabica biologique et équitable
sélectionné et torréfié à paris pour cojean.

CAFÉ EXPRESSO 5 CL

1.90 e

CAFÉ AMERICANO 14 CL

1.90 e

CAFÉ NOISETTE 5 CL

1.90 e

CAFÉ LATTE 17 CL

2.90 e

CAPPUCCINO 18 CL

2.90 e

FLAT WHITE 15 CL

2.90 e

THÉS 30 CL

thé noir english breakfast, thé noir earl grey, thé
vert sencha, infusion à la menthe 2.90 e

ÉPICERIE

OSHIBORI

lingette rafraichissante parfumée au thé vert. 0.50 e

ENERGY BALLS

boules d'énergie bio, crues, végétaliennes et sans
gluten : fruits rouges & amarante, matcha &
gingembre, noix de coco. 2.30 e

GALETTES FINES AU BLÉ NOIR

6 galettes fines au blé noir de belle-île-en-mer.
2.60 e

LITTLE MIRACLES

barres bio, végétaliennes et sans gluten : six
graines, cinq fruits à coque. 2.70 e

RHYTHM 108

barres bio, végétaliennes et sans gluten au chocolat :
noisette-praline, noix de coco, amande. 2.70 e

THE BEGINNINGS

biscuits bio, crus, végétaliens et sans gluten :
avoine-myrtille, coco-gingembre. 2.90 e

SAC RÉUTILISABLE

sac réutilisable en coton naturel pour transporter
votre déjeuner, fabriqué en france dans un atelier
d'insertion, vendu à prix coûtant. 4.80 e



COJEAN VIENT À VOUS !

savourez nos produits, chez vous ou à votre bureau, livrés en 30 minutes maximum, sur la majorité des arrondissements et sur une partie de l'ouest parisien (issy les moulineaux, levallois-perret, neuilly, puteaux).

WWW.DELIVEROO.FR

NOS EMBALLAGES

87% de nos cartons et papiers sont recyclés ou labellisés.

73% de nos emballages sont écoconçus.

nos pots à salades, pots à desserts et gobelets à jus sont réalisés à partir de 80% de matériaux recyclés.

nos pailles sont en carton et nos couverts en amidon de maïs sont compostables.

cojean

FRAIS & HUMAIN DEPUIS 2001



@COJEANRESTAURANTS
WWW.COJEAN.FR