

**LISTE DES 14 ALLERGENES**  
**DIRECTIVE 2003/89/CE DU PARLEMENT EUROPEEN ET DU CONSEIL du 10 novembre 2003**  
**modifiant la directive 2000/13/CE en ce qui concerne l'indication des ingrédients présents dans**  
**les denrées alimentaires**

Nous pouvons vous proposer des alternatives en cas d'allergies ou d'intolérances

En cas d'allergie grave à un ingrédient, même non présent dans cette liste,  
 merci de nous l'indiquer à la commande

	Céréales contenant du gluten (blé, seigle, orge, avoine, épeautre...)(1)	Crustacés et produits à base de crustacés	Œufs et produits à base de	Poissons et produits à base de poissons	Arachides et produits à base de arachides	Soja et produits à base de soja	Crème protéinés...)	Lait et produits à base de lait (lait, noix, noix de cajou, de pécan, du Bressil, déséchés...)	Fruits à coque (amandes, noisettes, noix, noix de cajou, de pécan, du Bressil, déséchés...)	Céleri et produits à base de céleri	Moutarde et produits à base de moutarde	Graines de sésame et produits à base de graines de sésame	Anhydride sulfureux et sulfites	Lupin et produits à base de lupin	Mollusques et produits à base de mollusques	Mais et sous-produits (recule, farine...)	Oignons	Ail	Beurre, crème... (à cocher... ou pas !)
<b>Les Entrées</b>																			
Velouté de carotte et de patate douce à la poudre de Rao																			
M'tabbal d'aubergine au sésame et aux herbes fraîches, mini-poivron doux rôti, tomate rose semi-confite à la cardamome jaune						✓						✓							✓
<b>Le Bowl Totum</b> <i>(comprend tous les éléments ci-dessous - susceptible de modifications selon les arrivages)</i>																			
Salade verte & Vinaigrette											✓		✓						
Patate douce rôtie au piment doux																			
Aubergine au miso de riz						✓													
Salade de lentilles vertes à la moutarde à l'ancienne											✓								
Spaghetti de courgette, pesto de fanes																			✓
Fenouil grillé à l'origan																			✓
Raviole de kolhrabi, cream Cheese ail et fines herbes						✓		✓											✓
Radis																			
Mix de graines torrifiées												✓							
<b>L'Assiette du jour</b>																			
Piperade de fin d'été, panisse aux olives, oignon rouge caramélisé, condiment d'ail et de citron noirs																	✓	✓	
<b>La Tarte</b>																			
Tatin de côtes de bette, pleurote, moutarde noire et kasha											✓								
(servie avec salade verte et crudité du jour)											✓			✓					✓
<b>Le Burger</b>																			
Pain aux graines, steak de soja, quinoa et légumes de saison, Totumage (fromage végétal), ketchup de courge, pickles, compotée d'oignons, tomate semi-déshydratée au thym, salade						✓								✓		✓	✓	✓	
(servi avec salade verte et pommes de terre rôties au four (Totum Cantine) ou Frites maison (Totum Bistro))											✓		✓						
<b>Les Desserts</b>																			
Gâteau Nantais aux fruits secs macérés au rhum								✓								✓			
Brookie au chocolat, amarante soufflée caramélisée																			
Crumble de fruit de saison								✓								✓			

(1) Nous garantissons qu'aucun ingrédient reconnu comme contenant du gluten n'est utilisé chez nous (blé, seigle, épeautre, etc.). Cependant, dans un but de protection, nos fournisseurs (2) d'épicerie sèche (farines, féculés, etc.) indiquant que leurs produits pouvant en contenir des traces, nous ne pouvons exclure toute contamination croisée potentielle dans les plats que nous préparons.

(2) Priméal, Markal, Ma Vie sans Gluten, Celnat, pour les plus courants.