



TOTUM

TOTUM CANTINE BIO
TOTUM BISTRO

déjeuner et dîner

du mardi au samedi, de 12h à 13h45 et de 19h à 21h30



Ici, on mange bio, végétal (*), et sans gluten,
et tout est Fait Maison

(*) Sans produits ni dérivés d'origine animale

Formule cantine

Entrée + Tarte ou Tarte + Dessert 14 €

Entrée + Tarte + Dessert 17,50 €

Formule classique

Entrée + Plat ou Plat + Dessert 17 €

Entrée + Plat + Dessert 20,50 €

Formule burger

Entrée + Burger ou Burger + Dessert 20 €

Entrée + Burger + Dessert 23,50 €

⇒ Détails des formules au verso !

Pour les petits, c'est ½ portion ½ prix
(hors burger et desserts en bocaux, non-portionnables)

Un peu de lecture...

Prix taxes et service compris - Boissons non comprises dans le prix des formules.
La liste des allergènes est à votre disposition au comptoir.

Par respect pour les autres clients,
et par conformité avec la réglementation sur la sécurité sanitaire des aliments,
merci de ne pas apporter ou consommer de produits d'origine animale dans notre restaurant.

Règlements : espèces (billets de 100 euros et au-delà non acceptés), cartes bancaires (CB, Visa, Mastercard, Amex), chèques vacances ANCV, titres restaurant format papier ou carte. Nous n'acceptons plus les chèques.



Maître Restaurateur



Certifié par FR-BIO-09



@totumcantinebio
www.totumcantine.bio

Cette semaine, l'équipe Totum vous propose...

entrées 6 €

Gaspacho de fin d'été...

Tomate ananas, melon canari et menthe douce

Terrine de légumes de saison, pesto de fanes de kolhrabi, pickles

M'tabbal (*) d'aubergine au sésame et aux herbes fraîches,
mini-poivron doux rôti, tomate cacao semi-confite au zaatar.

(*) Inspiré du Mtabbal syrien : purée d'aubergines grillées, tahini et yaourt aigre

tarte du jour 10,50 €

Quiche aux pleurotes et à l'échalion, macis

Servie accompagnée de la salade verte du moment

plat du jour 13,50 €

Escalivade de fenouil, poivron et avocat,

lentilles façon créole, brousse végétale à l'estragon

Escalivade : plat catalan à base de légumes grillés et d'huile d'olive

burger totum 16,50 €

(Servi avec pommes de terre rôties au four)

Pain aux graines (*Croustillant, pour un burger artisanal comme on les aime !*)

Steak (\$) de soja, quinoa, légumes et légumineuses, "totumage"

(fromage végétal maison aux épices Totum), compotée d'oignon,

tomate semi-séchée maison, ketchup, pickles de saison, salade

(\$) de "steikja", dans l'ancienne langue Norroise du XVème siècle, signifiant

"rôtir (tous aliments) sur un bâton", puis de "stekke", en Anglais médiéval, puis "steak

à-côtés 3,50 €

Pommes de terre de l'île de Batz rôties au four

à l'huile d'olive et aux herbes

Salade verte du moment

Vinaigrette à la poudre de Rao (b)

desserts 6 €

. Panna cotta coco-amande,

coulis de raisins noirs de Provence *(coulis sans sucre ajouté)*

. Gâteau Nantais aux épices à pain d'épices *(contient du rhum)*

Le seul Gâteau Nantais bio, végétal et sans gluten !

. Brookie au chocolat, amarante soufflée caramélisée

Un incontournable... Un brownie fondant sur un cookie croquant !

(b) Epices : des créations Totum Deli. En vente ici et sur totumdeli.com

Poudre de Rao : Noix de coco, zestes de pamplemousse et d'orange douce, curcuma feuilles et rhizome, cannelle

VINS BIO



AU VERRE (12 cl)

Bulles

. Crémant de Loire . Domaine des Rochelles 5 €

Blanc

. Sauvignon . IGP Val de Loire . Domaine des Rochelles . 2019 3,90 €

. Muscadet . "Gras Moutons" . Domaine de la Pépière . 2019 4,70 €

. Côteaux d'Aix en Provence . "Galinette" . Domaine de Sulauze . 2018 6,10 €

Rosé

. IGP Méditerranée . "Exception" . Domaine des Masques . 2020 5,90 €

Rouge

. Bourgueil "Poids Plume" . Domaine Marchesseau . 2018 4,90 €

. IGP Méditerranée . Essentielle Syrah . Domaine des Masques . 2020 5,20 €

. Côtes du Forez "Les Gourmets" . Verdier Logel . 2019 5,50 €

EN PICHET

25cl

50cl

Blanc

. Sauvignon . IGP Val de Loire . Domaine des rochelles . 2019 7,50 € 14,30 €

. Muscadet . "Gras Moutons" . Domaine de la Pépière . 2019 9,00 € 17,20 €

. Côteaux d'Aix . "Galinette" . Domaine de Sulauze. 2018 11,60 € 22,20 €

Rosé

. IGP Méditerranée . "Exception" . Domaine des Masques . 2020 11,20 € 21,40 €

Rouge

. Bourgueil "Poids Plume" . Domaine Marchesseau . 2018 9,40 € 18 €

. IGP Méditerranée . Essentielle Syrah . Domaine des Masques . 2020 9,80 € 18,80 €

. Côtes du Forez "Les Gourmets" . Verdier Logel . 2019 10.50 € 19.90 €

Carte des vins bio (en bouteille) et alcools,
disponible séparément

BOIRE

Toutes nos boissons sont bio, sauf celles indiquées par un *

EAUX (non issues de l'agriculture biologique)

- . Eau plate Evian 50 cl / 100 cl 3,00 € / 4,00 €
- . Eau gazeuse Badoit verte (*fines bulles*) 50 cl / 100 cl 3,50 € / 4,50 €

SOFTS sans gluten

- . **Bionade** (*Boisson fermentée, naturellement pétillante*) 33 cl 3,90 €
Orange Gingembre ou Citron Bergamote
- . **Leamo Classique citron** (*Boisson pétillante, naturelle, peu sucrée*) 33 cl 4,20 €
- . **Ginger beer Leamo** 25 cl 4,20 €
- . **Tensaï Tea** (*Thé glacé infusé, peu sucré*) 33 cl 4,20 €
Thé vert citron sureau ou Thé noir gingembre ou Thé blanc myrtille
- . **Jus de fruits Côteaux Nantais** 25 cl 4,20 €
Orange ou Pomme ou Raisin noir
- . **Jus de fruits Natur'Avenir (100% Français)** 25 cl 4,20 €
Tomate
- . **Supplément Sirop** : 0,50 €

BIERES ET CIDRES

- Pression :
- . **Coreff blonde bio** (*contient du gluten*) 25 cl / 50 cl 3,70 € / 7 €

- Bouteille :
- . **Brasserie de Vézelay** . Bio et sans gluten 25 cl

- Lager (4°) **3,70 €** **PROMO** ~~5,70 €~~
- Blanche (4.4°) ou ambrée (5.6°) ou brune (5.5°) 5,70 €

- . **Cidres bio Fils de Pømme** 33 cl 5,70 €
"Cidre Brut" - 100% pomme 5,5°
"L'audacieux" - au yuzu et au basilic 4,5°

BOISSONS CHAUDES

- . Espresso ou allongé 1,90 €
- . Noisette (\$) 2,20 €
- . Capuccino (\$) 3,50 €
- . Thé ou infusion 3,10 €
- . Café latte (\$) (20 cl) 4,00 €

(§) Lait d'avoine (sans gluten) ou de coco