



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 €

- . Tom Tum façon Tom Yum à la poudre Saak-Khrok (°)
Soupe aigre-piquante (légèrement !) d'inspiration Thaïe
- . Terrine mi-légumes mi-champignons, aux épices Black Powder (°),
pesto rosso, pickles de chou rave
- . Poireau confit basse-température, goji, cream-cheese
"Chô Breizh" (°) aux algues fraîches, vinaigrette à la cendre de poireau

Tarte du jour 10,50 €

- . Quiche aux pleurotes, épinard et curcuma

Plat du jour 13,50 €

- . Chou-fleur rôti sauce grand veneur, risotto de sarrasin
et petits légumes, sauge et genièvre

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, et légumes, "Totumage" (*fromage végétal maison*
Au curry), compotée d'oignon, râpée du jour, ketchup de courge, pickles, 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

A-côtés 3,50 €

- . Pommes de terre Maïwen rôties au four
à l'huile d'olive et aux herbes
- . Salade verte du moment
Vinaigrette aux agrumes

Desserts 6 €

- . Panna cotta coco-amande, gelée de raisin à la népita
- . Gâteau Nantais aux pommes et aux épices à pain d'épices
Le seul Gâteau Nantais bio, végétal et sans gluten ! (contient du rhum)
- . Brookie au chocolat, amarante soufflée caramélisée
Un incontournable... Un brownie fondant sur un cookie croquant !

(°) Créations du Chef Pascal pour Totum Deli. En vente ici et sur totumdeli.com

Composition des mélanges sur :
<https://www.totumdeli.com/melanges-epices-bio/>



VINS BIO



AU VERRE (12 cl)

Bulles

. Crémant de Loire . Domaine des Rochelles 5 €

Blanc

. IGP (Val de Loire) Chenin "Azur" . Pauline Lair . 1006 Vins de Loire . 2020 4,50 €
. Muscadet . "L'odyssée minérale" . Clos des Orfeuilles . 2020 4,90 €
. Côteaux d'Aix en Provence . "Galinette" . Domaine de Sulauze . 2019 6,10 €

Rouge

. Bourgueil "Poids Plume" . Domaine Marchesseau . 2020 4,90 €
. Côtes du Forez "Les Gourmets" . Verdier Logel . 2019 5,50 €
. VDF Provence "Les Amis" . Domaine de Sulauze . 2020 6,10 €

EN PICHET

25cl 50cl

Blanc

. IGP (Val de Loire) Chenin "Azur" . Pauline Lair . 2020	8,70 €	16,50 €
. Muscadet . "L'odyssée minérale" . Clos des Orfeuilles . 2020	9,50 €	18,10 €
. Côteaux d'Aix . "Galinette" . Domaine de Sulauze. 2019	11,60 €	22,20 €

Rouge

. Bourgueil "Poids Plume" . Domaine Marchesseau . 2020	9,40 €	18 €
. Côtes du Forez "Les Gourmets" . Verdier Logel . 2019	10,50 €	19,90 €
. VDF Provence "Les Amis" . Domaine de Sulauze . 2020	11,60 €	23,20 €



Verre 12cl : 3,90 €
Pichet 25cl : 7,50 €
Pichet 50cl : 14,50 €
Bouteille 75cl : 19 €

. Beaujolais Nouveau BIO André Vonnier 2021

C'est typiquement le bon beaujolais avec toutes les qualités de fraîcheur et de gourmandise que l'on aime !

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
- . **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

PRESSION

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

BOUTEILLE

- . **Pietra** blonde ou blanche (5.5°), Bio et sans gluten 33 cl 5,90 €
- . **Brasserie de Vézelay**. Bio et sans gluten 25 cl 5,70 €
Blanche (4.4°) ou ambrée (5.6°) ou brune (5.5°)

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