



14 Mai 2019

**INFORMATION DES CONSOMMATEURS SUR LES ALLERGÈNES À DÉCLARATION OBLIGATOIRE  
POUR LES DENRÉES ALIMENTAIRES NON-PRÉEMBALLÉES**

- |   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|  <b>Gluten</b>    |  <b>Crustacés</b>  |  <b>Œufs</b>   |  <b>Poissons</b>        |
|  <b>Arachides</b> |  <b>Soja</b>       |  <b>Lait</b>   |  <b>Fruits à coques</b> |
|  <b>Céleri</b>    |  <b>Moutarde</b>   |  <b>Sésame</b> |  <b>Sulfites</b>        |
|  <b>Lupin</b>     |  <b>Mollusques</b> |   |  |

**Les Fruits de Mer**

Les Plateaux

**Assiette du banc de l'écailler**

3 huîtres d'Isigny, 5 langoustines,  
5 crevettes roses, 250gr de bulots



**Plateau de fruits de mer**

7 langoustines, 6 huîtres d'Isigny,  
1/2 tourteau, 7 crevettes roses,  
250gr de bulots



Les Coquillages & Crustacés

**Bulots (300grs)**



**L'assiette de crevettes roses**



**Les 9 langoustines**



**Tourteau entier**



Les Huîtres

**Huitres d'Isigny n°3, les 12**



**Huitres d'Isigny n°3, les 6**



**Huitres d'Isigny n°3, les 9**



## Les Entrées

### Entrées du soleil

#### Carpaccio de boeuf

marinade d'olive noire, légumes marinés, cœurs d'artichauts, copeaux de Parmesan, roquette



#### Croque-Madame Salade et frites



#### Croque-Monsieur Salade et frites



#### L'italienne

tomate mozzarella bufala, sauce pesto, bouquet de roquette à l'olive noire



#### La nordique

saumon fumé et rillettes de maquereaux au raifort, méli-mélo de salade



#### La végétarienne

chèvre et légumes marinés



#### La veggio aux légumes marinés

poivron, courgette, asperges vertes, aubergine, artichaut, tomates, sucrine, vinaigrette de poivron rouge à l'olive noire



#### Les asperges vertes

sauce mousseline parfumée au citron et son œuf poché



#### Salade Caesar au poulet ou au saumon

salade romaine, croûtons, anchois, œuf poché, Parmesan, tomate, sauce Caesar



#### Salade des planches

gambas marinées au poivron à rouge, pétales d'avocats, tomate, sucrine, sauce cocktail



#### Tartare de boeuf

coupé au couteau, sauce tartare (oignons, câpres, persil, cornichons), frites



#### Tartare de saumon

parfumé au citron vert, condiments et toasts grillés



## Les Plats

### Les poissons

#### La daurade

filet de daurade à la provençale, fine ratatouille et riz créole



#### La marmite de la mer

saumon, rouget, moules, crevettes, cabillaud, légumes, pommes de terre et beurre nantais



#### Le haddock

Haddock parfumé au beurre d'asperge, mousseline de pommes de terre à l'asperge



#### Le saumon

filet de saumon cuit à la vapeur, sauce vierge, pommes de terre écrasées à la ciboulette



#### Moules et ses frites

à la marinière ou à la crème ou sauce Pont-L'Évêque ou à la provençale



### Les viandes

#### Entrecôte VBF (300 grs)

grillée, sauce au poivre ou sauce au Pont-l'Évêque, frites et salade



#### Le coquelet

grillé, sauce barbecue, tomate rôties, pommes frites ou légumes de saison



## Les Pizzas

### Pizza 3 fromages

crème, mozzarella, gorgonzola, chèvre



### Pizza margherita

mozzarella, sauce tomate, origan et basilic



### Pizza Reine

sauce tomate, mozzarella, champignons, jambon, origan



### Pizza saumon

saumon frais, mozzarella, crème fraîche, tomates, origan



### Pizza végétarienne

sauce tomate, mozzarella, poivron, courgette, asperges vertes, aubergine, artichaut, tomate, sucrose, vinaigrette de poivrons rouges à l'olive noire



## Les Burgers

### Burger du Soleil

bœuf haché, oignons rouges caramélisés, Cheddar, pickles, tomates, salade, sauce maison, frites



### Le fish burger

escalope de saumon, oignons rouges caramélisés, Cheddar, pickles, tomates, salade, sauce tartare, frites



## Snacks

### Snacks

#### Croque-Monsieur frites et salade



#### Sandwiches baguette

Jambon, beurre et emmental ou Poulet rôti ou Thon et crudités



## Les Desserts

### Fromage

#### Les fromages Normands Camembert, Pont-l'Évêque et Livarot



## Les Desserts

### Café ou Thé gourmand

choux aux deux chocolats, tartelette framboise, macaron caramel beurre salé, glace vanille, chouquette



### Crème brûlée

aux grains de vanille de Madagascar et parfumée à la framboise



### Exquis chocolat

biscuit chocolat, insert crémeux chocolat Andoa, mousse chocolat noir et chocolat au lait, glaçage craquant chocolat, décor paquerette, glace chocolat



### Exquis fruits rouges

biscuit pistache, insert framboises, mousse framboises, glaçage craquant chocolat blanc coloré rouge, crispy framboises, décor paquerette, sorbet fraise



### Exquis mangue-passion

biscuit joconde, croustillant coco, insert mangue passion, mousse mangue, glaçage craquant chocolat blanc coloré jaune, crispy mangue passion, décor paquerette, glace vanille



### Gaufre aux fruits rouges

fraises, framboises, glace fraise, glace vanille, crème vanillée et coulis de fruits rouges



### Gaufre façon banana split

banane, glace vanille, glace chocolat, glace fraise, crème vanillée et amandes



### La choco-craquante : Chocolat au lait Valrhona, amandes caramélisées



### Les profiteroles

profiteroles, sauce chocolat et aux amandes



## Les Coupes Glacées

### Brownies façon dame blanche

brownie, glace vanille, sauce chocolat et crème vanillée



### Café ou Chocolat liégeois

3 boules café ou chocolat,  
sauce café ou chocolat,  
crème vanillée, amandes grillées



### Poire belle Hélène

poire pochée, sauce chocolat, glace vanille, crème vanillée, amandes



## Glaces & Sorbets

### Glaces (3 boules)

Café, chocolat, vanille



### Sorbets (3 boules)

Citron, framboise, fraise



## Formules

### Apéro des Planches

#### Les calamars (de 12h à 16h)

Calamars frits  
+ AOP Côtes de Provence, "Summertime by la Gordonne rosé" (15cl)



#### Les huîtres

3 huîtres d'Isigny  
+ IGP Pays d'Oc, Chardonnay la Chevalière, Domaine Laroche (15cl)



#### Les rillettes de la mer à partager

Rillettes de saumon et rillettes de maquereaux, toasts grillés



## Menu Enfant

### Menu Bambino menu enfant servi jusqu'à 12 ans, boisson comprise

steak haché  
ou escalope de saumon  
ou blanc de volaille



frites ou pommes écrasées  
ou haricots verts

glace Emki Pop  
ou riz au lait au caramel beurre salé et popcorns

Oasis Tropical 33cl  
Vittel Up pêche 33cl

### Menu Bambino menu enfant servi jusqu'à 12 ans, boisson comprise



## Nos Petits-Déjeuners

### Le brunch du Soleil (de 09h30 à 11h30)

Jus d'orange, boissons chaudes, œufs brouillés,  
bacon ou saumon, avocado toast, salade de fruits, mini-viennoiseries

