

Commandez avant 12h00,  
vos sandwiches  
seront prêts à midi.  
info@lafraicheheure.be



#### LIVRAISON POSSIBLE

Contactez-nous :  
info@lafraicheheure.be

FRAIS  
DU JOUR !



Made by Créatonit

Rond point Joséphine Charlotte  
5100 Jambes

081/31 11 30

info@lafraicheheure.be

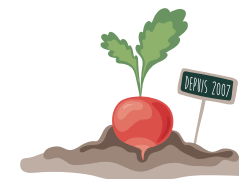
du lundi au vendredi  
de 8h00 à 14h30

[www.lafracheheure.be](http://www.lafracheheure.be)

 La Fraîche Heure

 @lafracheheure

DEPUIS 2007



# LA FRAÎCHE HEURE

sandwicherie — saladerie



Marre du banal sandwich ?  
Envie de quelque chose de différent ?

DÉCOUVREZ NOS SUGGESTIONS  
SAINES ET GOURMANDES !

## LES CLASSIQUES 4,20€

Accompagnés de crudités (laitue, tomates, carottes, chou blanc, concombres, oignons perlés, cornichons) et œufs cuits durs.

- Américain pur bœuf
- Martino, anchois
- Jambon
- Jambon/fromage
- Fromage
- Thon mayonnaise
- Poulet curry
- Poulet estragon
- Crabe
- Végétarien
- Fromage frais

## LES SALADES

Accompagnées de pain, beurre et vinaigrette.



petite



grande

### VERDURE

Laitue, roquette, carottes, chou blanc, tomates, concombres, oignons, cornichons et œufs cuits durs

6,00€

7,50€

### BELVÉDÈRE

Crudités, thon mayonnaise et pêches

7,00€

8,50€

### CITADELLE

Crudités, brie, noix et pommes

7,00€

8,50€

### MERVEILLEUSE

Crudités, poulet et parmesan

8,50€

10,00€

### CONFLUENCE

Crudités, chèvre et lardons fumés

8,50€

10,00€

### DELTA

Crudités, saumon et scampis

8,50€

10,00€

### ENJAMBÉE

Crudités, parme et mozzarella

8,50€

10,00€

POUR VOS RÉUNIONS OU ÉVÉNEMENTS,  
DÉCOUVREZ NOS BOÎTES À SANDWICHS!



## LES CRÉATIFS 5,00€

### LE GROGNON

Parme, tapenade de tomates, copeaux de parmesan, aubergines grillées, tomates séchées, pignons de pin, olives vertes et roquette

### LE BEFFROI

Mozzarella, basilic, tomates, olives vertes, filet d'huile et roquette

### L'ANGE

Saumon, philadelphia fines herbes, oignons frais, tomates et laitue

### LE BATELIER

Thon mayonnaise, pêches, carottes, laitue et concombres

### LE TRIEUX LATIN

Poulet grillé, aubergines grillées, tomates séchées, olives vertes, tapenade de tomates, pignons de pin et roquette

### L'ILON

Brie, miel, noix, pommes et roquette

### L'ARSENAL

Thon, pesto, anchois, féta, olives vertes et roquette

### LE HALLE AL'CHAIR

Américain nature pur bœuf, pesto, copeaux de parmesan, olives vertes et roquette

### L'ARSOUILLE

Scampis, aioli, poivrons grillés, tomates et laitue

### LE CRASSET

Lardons grillés, sauce barbecue, pruneaux, mozzarella et roquette

### LE TANNEUR

Chèvre, sirop de liège, poires et laitue

### LE CÉLESTINE

Poulet grillé, sauce cocktail, ananas, carottes et laitue

## LES SUPPLÉMENTS

- 1/3 de baguette -0,90€
- 2/3 de baguette +0,90€
- Baguette multicéréales +0,40€

## LES PÂTES 6,00€

Accompagnées de fromage râpé, pain et beurre.

- Jambon crème
- Bolognaise
- Tomate, mascarpone

## LES ROULÉS DE BLÉ 4,60€

Crêpe de blé avec crudités et vinaigrette.

- Thon nature
- Saumon fumé
- Poulet grillé
- Lardons fumés
- Chèvre
- Parme
- Scampis
- Mozzarella
- Brie
- Végétarien

## LES GRILLÉS 5,00€

- Jambon, mozzarella, basilic, tomates fraîches
- Thon, pesto, anchois, olives vertes, féta
- Poulet, tomates séchées, paprika, mozzarella
- Parme, tapenade de tomates, parmesan, aubergine
- Chèvre, parme, parmesan, roquette
- Boulette, mozzarella, sauce martino, oignons frits
- Poulet, mozzarella, ananas, cocktail
- Saumon, parmesan, philadelphia, oignons frais, tomates

## LES POKÉS 12,00€

### POKÉ POULET

Riz, poulet, sauce curry rouge, roquette, édnamé, maïs, oignons frits, tomates et graines de lin

### POKÉ SCAMPIS

Riz, scampis, sauce mangue, carottes, ananas, mangue, maïs, coco, oignons frais, wakamé et édnamé

### POKÉ SAUMON

Riz, saumon cru mariné, sauce sésame, avocat, oignons frais, wakamé, édnamé, concombres, tomates et graines de sésame

### POKÉ VÉGÉ 10,00€

Riz, sauce soja, roquette, tomates, concombres, oignons frais, édnamé, poivrons, carottes, chou blanc et graines de lin