BIENVENIDOS A MAMASOL

MENU

Hiver 2024-2025

SCANNEZ - MOI

• SNACK

Empanada Poulet Fermier	4,50€
Empanada Effiloché	4,50€
Quiche Maison	5,00€
Autre (voir avec le chef ;)	5,00€
Pandebono fromage Colombien	2,50€

• A LA CARTE

Tous les plats sont accompagnés de :
Riz à l'espagnole et **légumes** verts vapeur.

Végétarien (HappyVore) 12,50€

Steack végétal aux épinards, soja et poichiche, graines de courges. (marque **HappyVore**).

Effiloché Echine de Porc 13,00€

Effiloché d'échine de Porc (origine **France**).
Cuisson extra lente. Viande extra **tendre**.

• A LA CARTE PREMIUM

Poulet Fermier (Label Rouge) 14,00€

Poulet **Fermier** (Label Rouge).
Cuisson basse température, épices et herbes fraiches

Pavé de Saumon 14,00€

Sauce maison, **croustillant** sur le dessus. Top !

• PLAT DU JOUR

Voir avec le Chef

• SALADES POKE

Salade Veggie 10.50€

Quinoa, Feta, Tomates, concombre/maïs, fruit, Saucisse Veggie ou équivalent.

Salade Crevettes Sautées 12,00€

Quinoa, maïs, tomates, coeur de palmier, Fruits, Crevettes Coco.

Salade Poulet Fermier 13.00€

Quinoa, Maïs, Tomates, coeur de palmier, Fruits, notre fameux Poulet Fermier

BURRITOS

Poulet Fermier (Label Rouge)	10,90€
Echine de porc (Orig. France)	10,90€
Végétarienne "Nuggets" Veggie	10,90€
Supplément guacamole Maison	1€

servi avec une salade verte et vinaigrette

CEVICHE

Ceviche traditionnel (Pérou) 16,50€

Poisson frais (selon la marée, souvent du Cabillaud, Dorade...), Patate douce, Manioc et sauce magique. Servi minute. Top !

Mardis et vendredis

• AGUADITOS & SOUPE

Soupe légumes Maison	5,00€
Supplément riz ou quinoa +1,50€	
Aguadito Végétarien	15,00€
Aguadito Poulet fermier	15,00€
Aguadito échine de Porc	15,00€
Aguadito Crevettes	16,50€

Grande soupe de légumes maison avec riz ou quinoa, pomme de terre, légumes verts + protéines au choix

Service inclus. Prix TTC

• DÉSSERTS PLUS

+2,00€ dans un Menu

Cheese Cake 5,00€
Recette classique Philadelphia

Tiramisu café d'exception 5,00€
au café (en vente en grains aussi)

Flan Canario 5,00€
au caramel. Mon enfance ;)

• DÉSSERTS

compris dans les menus

Yaourt Frais 3,50€
Yaourt Frais, Spéculos, coulis de fruits rouges ou mangue

Salade de Fruits 3,50€
Fruits frais : Mangue, kiwi, Ananas

Gateaux du moment 3,80€
Souvent : Banane Bio- Chocolat - noisette ou Poire-Amandes ou autre

CBD

Cookies ou Autre 5,50€
Cookies au CBD Premium. Fait sur place avec notre huile de CBD Premium, en vente au restaurant.

vente interdite aux mineurs

Demandez à rejoindre notre programme de **fidélité**.

"Il n'est jamais trop tôt ni trop tard pour prendre de bonnes habitudes alimentaires."

www.mangerbouger.fr

• NOS FORMULES

Uniquement les midis

Poke veggie + Boisson + Déssert 14,00€

Poke Crevettes + Boisson + Déssert 15,50€

Poke Saumon ou Poulet + Boisson + Déssert 17,00€

Snack + Boisson + Dessert 10,50€ NEW
1 Snack ou Soupe Légumes + Boisson + Déssert

Burrito + Boisson + Dessert 15,00€ BEST SELLER
Choix entre nos 3 Burritos : Poulet Fermier, échine de Porc ou Végétarien

Plat à la Carte + Boisson + Dessert 16,50€
Végétarien **ou** échine de porc

Plat Premium + Boisson + Dessert 18,00€
Saumon ou Poulet Fermier **ou** selon carte jour

Aguaditos + Déssert + Boisson 19,00€
Aguaditos Veggie, Poulet Fermier **ou** échine de porc

Aguaditos Shrimp + Déssert + Boisson 20,50€
Aguaditos Crevettes Coco

Ceviche + Déssert + Boisson 22€
Ceviche traditionnel. Cabillaud

INFORMATIONS

- 100% Fait Maison !
- Pas de service à table mais nous ferons toujours notre maximum.
- Nous travaillons avec la marque HappyVore pour les plats Veggie.
- -10% le soir à emporter de 18h
- Nous ne faisons pas de fritures, pas de colorants ni conservateurs
- +1€ par couvert le soir sur place

Service inclus. Prix TTC

BOISSONS ET JUS

• BOISSONS

comprises dans les menus

Rooibos Thé glacé Lime Ginger Bio	3,50€
Rooibos Thé glacé Citron Bio	3,50€
Rooibos Thé glacé Citron Pétillant	3,50€
Eau de source 33cl	2,00€
Badoit 33cl	2,50€
Coca 33cl	3,50€
Coca Zéro 33cl	3,50€
Nouveautés (voir avec le chef) 33cl	3,50€

• BOISSONS LATINO

+1,00€ dans un Menu

Inca Kola 33cl 4€
Soda très populaire (Pérou)

Guarana 33cl 4€
Energisant (Brésil)

Ginger Beer Bio 25cl 4€
La French

Frescolita 4€
Soda couleur rose (Venezuela)

Pony Malta 4€
On dirait de l'Ovomaltine (Colombie) / Top !

NEW **Jarritos Soda Mexico** 4€
Pamplemousse, Goyave, Mangue, Mandarine, Ananas, autres? Top !

• MILK SHAKES

Milk Shake Banane bio ou Avocat 5,50€
Frais, énergisant, gourmand 350ml

Milk Shake Banane bio ou Avocat XL 7,00€
550ml

Milk Shake Banane bio & CBD 7,00€

1 dose d'huile de CBD PREMIUM 300ml

• JUS DE FRUITS FRAIS

sans sucres ajoutés. Fait minute

le 25cl +2,00€ dans un Menu
le 55cl +4,00€ dans un Menu

Le Vitaminé 25cl /55cl 3,90€/ 5,90€
Pomme, Orange, Carotte, Gingembre bio

Energisant 25cl/55cl 3,90€/ 5,90€
Citron, Pomme, Carotte, Gingembre bio

P.O.P. 25cl/55cl 3,90€/ 5,90€
Pomme, Orange, Poire

Detox 1 - 25cl/55cl 3,90€/ 5,90€
Concombre, Pomme, Céleri

Detox 2 - 25cl/55cl 3,90€/ 5,90€
Betteraves, Carotte, Persil

Supplément Total Detox Bio ou Guarana Bio + 1,00€

• CAFÉS & THÉS

Café de Spécialité 82/100

Espresso (voir le café du mois) 2,10€
100% Arabica. Café de Spécialité.

Double Espresso 4,00€

Noisette 2,30€
Supp. Lait Soja +0,25€

Café Latte 3,80€
Supp. Lait Soja +0,50€

Double Espresso Latte 5,50€
Supp. Lait Soja +0,50€

Americano Simple Espresso 3,10€

Americano Double Espresso 5,10€

Café Latte Glacé 6,50€
Simple ou double espresso

Maté Argentino (sachet) 4,00€
Peu de caféine mais Boost

Latte Chai Bio 6,00€
Latte Chai Bio

Chocolat Chaud. 70% cacao Noir 4,50€

Moka Cafe Chocolat 6,50€

Service inclus. Prix TTC

ALCOOLS

• CERVEZAS / BIERES

Pilsen Blonde 30cl / Pérou 4,00€
Bière nationale du Pérou / 4,8°

Cuzqueña Negra 33cl / Pérou 4,80€
Aromes riches et malté avec des notes caramel / 5°

San Miguel 33cl / Espagne 3,80€
LA Bière espagnole par excellence/ 5°

Quilmes 33cl / Argentine 4,00€
Fondée en 1890. 4,9°

Demi Pression / I.P.A. / 25cl /35cl 4€/5€
Lagunitas de Californie / 6,2° ou
Gallia / 5,8° Blonde Non Filtrée. Top

Modelo Classic Blonde / Mexico 6,50€
Fondée en 1924. 4,5°

Modelo Classic Brune 6,50€
Fondée en 1924. 4,7°

Ocho Reales / Porter 6,50€
Bière artisanale. 4.5. Top

Pacifico / Lager 5,00€
cote ouest du Mexique. 4.5. Top

Corona / 33cl 3,80€
Lager, Classique mexicaine. Fraiche et douce. 4,5°

• VINOS / VINS

Vinho Verde / Casal Garcia Verre / Bouteille 4€/ 19€
Vin blanc, légèrement pétillant, très léger 10,5°

Silencio Vin Rouge / Murcia Verre / Bouteille 4€/ 19€
Vin Rouge Bio avec du caractère. 14°

Kir Vin blanc et crème de cassis 6€

Autre (demandez au chef) ôô€€

• COCKTAILS

Vendu uniquement avec salés ou plats

Jus Arrangé / 35cl 7€
Jus Frais Vitaminé + Rhum

Ti Punch 4€
Rhum Ambré

Pisco Sour 8€
Cocktail Péruvien à base de Pisco !!

HAPPY HOUR DE
17h30 à 19h30

Service inclus. Prix TTC

vente d'alcool interdite aux mineurs. Avec modération

CBD

• HUILES

Huile CBD/ CBN 15% 29,90€
Spéciale Sommeil. Flowers Power

Huile CBD 20% 39,90€
Diminue le Stress, Anxiété. Flowers Power

Huile CBG 20% 44,90€
Spéciale Douleurs, articulations, courbatures

Huile CBN 25% 46,90€
Spéciale Sommeil, Insomnie, réparateur

Huile CBD/ CBN/CBG 40% 69,90€
Fortes Douleurs et Stress. Nous demander.

• INFUSION

Infu'zen 9,50€
Spéciale Sommeil. Chanvre Bio; Verveine et passiflore

Détox Chanvre Bio 9,50€
Purifie votre corps tout en détente.

Good Night 9,50€
Spéciale Sommeil

• FLEURS

Sticks Pré-roulés 4,00€
100% CBD français. Pas de tabac. Parfait pour une consommation facile et agréable.

• GUMMIES

Bonbons CBD 3% 14,90€
100% CBD français. Un plaisir gourmand pour allier détente et relaxation. Goût Framboise.

Autres Gummies 13,50€
Détente et plaisir tout en 1. Nous demander.

Bonbons à l'unité 1,10 à 4€
Voir avec le Chef ;)

vente de CBD interdite aux mineurs..

Demandez à rejoindre notre programme de **fidélité**.

"CBD de qualité supérieure : naturel, sûr et efficace pour votre bien-être au quotidien."

Restez connecté

@mamasolfood

mamasolcook

www.mamasol.fr

01 46 38 58 10

97 rue Jean Bleuzen
Vanves 92170
Métro 13 : Plateau de Vanves - Malakoff

Heures d'ouverture:
Lundi : 11h30 - 15h30 / 17h00 - 21h30
Mardi au jeudi : 11h30 - 15h30 / 17h00 - 20h30
Vendredi : 11h30 - 15h30 / 17h00 - 22h30

MENU

INSCRIPTION FIDÉLITÉ

Service inclus. Prix TTC