

Cuisine  
bio  
végane  
sans gluten



Sur place  
ou à emporter  
Du mardi au dimanche  
de 12h à 16h et de 19h à 22h

## LA CARTE DU JOUR

### MENUS

<b>MENU ASSIETTE DU JOUR</b>	23,50 €
L'assiette du Jour Boisson au choix Dessert au choix (sauf *)	
<b>MENU ASSIETTE TOUT CRU</b>	21,00 €
L'assiette tout cru Boisson au choix Dessert au choix (sauf *)	
<b>MENU SOUPE COMPLÈTE</b>	19,50 €
Une soupe complète Boisson au choix Dessert au choix (sauf *)	

### ASSIETTES

<b>L'Assiette du Jour</b>	15,50 €
Notre spécialité : céréale du jour, salade et crudités, légumes de saison, légumineuse, caviar d'oléagineux, le tout agrémenté de superaliments	
<b>L'Assiette Tout Cru</b>	14,00 €
Une grande assiette de crudités, salade, fruits et légumes de saison, caviar d'oléagineux; le tout agrémenté de superaliments	

### SOUPES

Cuisine Confort	Caroube du Pérou, cumin
Cuisine Énergie	Spiruline, gingembre
Cuisine Détox	Griffe du chat, nopal, cardamome
Cuisine Vitale	Maca, curcuma
<b>Les soupes simples</b> 20cl	4,50 €
Petite soupe avec herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	
<b>Les Soupes Complètes</b>	11,00 €
Une grande soupe avec la céréale, les légumes et la légumineuse du jour, des herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	

### BOWLS

<b>Le SuperBowl</b>	11,00 €
Un bowl avec céréale du jour, salade et crudités, légumineuse, crème végétale. Supplément légumes de saison ou velouté du jour 3,50 €.	

### BOISSONS FRAICHES

<b>Bleu Comme Toi</b> CLARTÉ D'ESPRIT 20cl	5,00 €
Eau, klamath, menthe, cardamome	
<b>Vert Pomme</b> NUTRITIF & VITAMINÉ 20cl	5,00 €
Jus de pomme bio, spiruline, acérola	
<b>Green Detox</b> SIMPLE DETOX 20cl	5,00 €
Jus de pomme bio, chlorelle	
<b>Potion magique</b> MAGIQUE! 20cl	5,00 €
Jus de pomme bio, acérola, griffe du chat	
<b>Supermilk!</b> 20cl	5,00 €
Lait de riz + un superaliment au choix (sauf microalgue)	

### BOISSONS CHAUDES

<b>Griffe du Chat</b> 20cl	4,00 €
Décoction de la liane médicinale amazonienne Supplément guarana ou acérola : 0,50 €	
<b>Thés Maison</b> la théière 40cl	5,50 €
Yerba mathé au maïs mauve Thé vert aux pépites de cacao, fleurs aromatiques	
<b>Guarana café</b>	2,50 €
La puissance du guarana, l'arôme du chocolat	

### DESSERTS

<b>Délice de Cacao cru</b>	5,90 €
Le dessert au chocolat cru	
<b>Délice au Lucuma</b>	5,90 €
À base de fruits frais de saison et Lucuma	
<b>Douceur Coco</b>	5,90 €
À base de riz, noix de coco, gingembre, agrumes et superaliments	
<b>Gâteau Banane Caroube</b>	5,90 €
A la farine de sarrasin et amandes	
<b>Banana Açai*</b> (hors menu)	7,00 €
Crème de banane, Açai, cannelle, fève tonka et une pointe de poivre Timut	
<b>Açai Bowl*</b> (hors menu)	9,00 €
Dessert signature sur une base de Banana Açai, préparation P'tit Dèj Sol Semilla et fruits de saison	
<b>Assortiment de desserts*</b> (hors menu)	9,00 €

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande

23 rue des Vinaigriers, Paris 10<sup>e</sup>, 01 42 01 03 44

www.sol-semilla.fr

WiFi : sol semilla, mot de passe : espritdusoleil

Cuisine  
bio  
végane  
sans gluten



Sur place  
ou à emporter  
Du mardi au dimanche  
de 12h à 16h et de 19h à 22h

## LA CARTE DU SOIR

### MENUS

<b>MENU DÉCOUVERTE</b> (Changeant au rythme des saisons) Entrée L'Expérience crue L'assiette du Soir Dessert Création du soir ou à la carte	28,00 €
<b>MENU ASSIETTE TOUT CRU</b> Entrée L'Expérience crue L'assiette tout cru Dessert Création du soir ou à la carte	26,50 €
<b>MENU SOUPE COMPLÈTE</b> Entrée L'Expérience crue Une soupe complète Dessert Création du soir ou à la carte	23,50 €

### ENTRÉE

<b>L'Expérience crue</b> Assortiment coloré de crudités, herbes aromatiques et préparation selon l'inspiration du chef	7,00 €
--	--------

### ASSIETTES

<b>L'Assiette du Soir</b> Notre spécialité : céréale du jour, salade et crudités, légumes de saison, légumineuse, caviar d'oléagineux, le tout agrémenté de superaliments	17,00 €
<b>L'Assiette Tout Cru</b> Une grande assiette de crudités, salade, fruits et légumes de saison, caviar d'oléagineux; le tout agrémenté de superaliments	15,50 €

### SOUPE

 <b>Cuisine Confort</b> Caroube du Pérou, cumin	
 <b>Cuisine Énergie</b> Spiruline, gingembre	
 <b>Cuisine Détox</b> Griffes du chat, nopal, cardamome	
 <b>Cuisine Vitale</b> Maca, curcuma	
<b>Les soupes simples</b> 20cl Petite soupe avec herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	4,50 €
<b>Les Soupes Complètes</b> Une grande soupe avec la céréale, les légumes et la légumineuse du jour, des herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	13,00 €

### BOISSONS FRAICHES

<b>Bleu Comme Toi</b> CLARTÉ D'ESPRIT 20cl  Eau, klamath, menthe, cardamome	5,00 €
<b>Vert Pomme</b> NUTRITIF & VITAMINÉ 20cl  Jus de pomme bio, spiruline, acérola	5,00 €
<b>Green Detox</b> SIMPLE DETOX 20cl  Jus de pomme bio, chlorelle	5,00 €
<b>Potion magique</b> MAGIQUE! 20cl  Jus de pomme bio, acérola, griffe du chat	5,00 €
<b>Supermilk!</b> 20cl Lait de riz + un superaliment au choix (sauf microalgue)	5,00 €

### BOISSONS CHAUDES

<b>Griffe du Chat</b> 20cl  Décoction de la liane médicinale amazonienne Supplément guarana ou acérola : 0,50 €	4,00 €
<b>Thés Maison</b> la théière 40cl  Yerba mathé au maïs mauve  Thé vert aux pépites de cacao, fleurs aromatiques	5,50 €
<b>Guarana café</b>  La puissance du guarana, l'arôme du chocolat	2,50 €

### DESSERTS

<b>Délice de Cacao cru</b>  Le dessert au chocolat cru	7,00 €
<b>Délice au Lucuma</b>  À base de fruits frais de saison et Lucuma	7,00 €
<b>Douceur Coco</b>  À base de riz, noix de coco, gingembre, agrumes et superaliments	7,00 €
<b>Gâteau Banane Caroube</b>  A la farine de sarrasin et amandes	7,00 €
<b>Banana Açai*</b>  Crème de banane, Açai, cannelle, fève tonka et une pointe de poivre Timut	7,00 €
<b>Açai Bowl*</b> (hors menu)  Dessert signature sur une base de Banana Açai, préparation P'tit Dèj Sol Semilla et fruits de saison	9,00 €
<b>Assortiment de desserts*</b> (hors menu)	9,00 €

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande

23 rue des Vinaigriers, Paris 10<sup>e</sup>, 01 42 01 03 44

www.sol-semilla.fr

WiFi : sol semilla, mot de passe : espritdusoleil