

**Servi par Monsieur Helder en chambre
Tous les jours de 7h00 à 10h30**

Served by Monsieur Helder in your room
Everyday from 7:00 am to 10:30 am

Le Petit Déjeuner Continental

Mr Helder (en chambre)

The Mr Helder Continental

Breakfast (in your room)

15€

Assortiment de viennoiseries françaises
French Pastry Basket

Demi-baguette, beurre, confiture et miel
Half Baguette, butter, jam and honey

Quartier de Fromage Français
Piece of french cheese

*Composez le 9 pour faire votre commande
Dial 9 to make your order*

Selection de boissons chaudes : Café, Thé, Chocolat, Lait...

Hot beverages : Coffee, Tea, Chocolate, Milk...

Yaourt Nature ou au Fruits
Plain or Fruit Yogurt

Salade de fruits *Fresh Fruit salad*

Jus de fruit pressé (orange ou pamplemousse)
Freshly squeezed Juice (orange or grapefruit)

Servi au restaurant par notre partenaire...
Served at the restaurant by our partner...



WILD&MOON

100% Organic

Plant-based

Glutenfree

No Additives

100% Organic

Petit Déjeuner Wild Classic (au restaurant)

Classic Wild breakfast (at the restaurant)

13€

1 Café ou 1 Infusion

1 Coffee or 1 Infusion

1 Chambelline nature (pain biologique & sans gluten)

1 «Chambelline» (gluten free and biologic bread)

1 Jus pressé à froid ou 1 Lait végétal au choix (25cl)

1 Cold-pressed juice or 1 Nutmilk (25cl)

Beurre d'amandes maison

Homemade Almond butter

Confiture maison sans sucres ajoutés

Homemade jam no sugar added

Petit Déjeuner Açaï (au restaurant)

Açaï breakfast (at the restaurant)

17€

1 Açaï Bowl (Baies d'Açaï mélangées au granola maison, lait d'amandes, flocons de noix de coco et banane fraîche)

1 Açaï Bowl (Acai berry with homemade granola, almond milk, coconut flakes and fresh banana)

1 Café ou 1 Infusion

1 Coffee or Infusion

1 Jus pressé à froid ou 1 Lait végétal au choix (25cl)

1 Cold-pressed juice or 1 Nutmilk (25cl)



MONSIEUR HELDER

HOTEL OPERA



WILD&MOON

Wild Menu

Smoothies 35 cl	Jus Pressés à Froid 25 & 50 cl	Boissons Froides	Laits Végétaux 25 & 50 cl	Boissons Chaudes
<p>Smooth Green Protein rich</p> <p>Chou kale, spiruline, pomme, chanvre, vanille, citron, eau de coco</p> <p>Protein Shake Build Up the Muscles</p> <p>Protéine vegan, banane, graines de chanvre, fleur d'oranger, beurre d'amandes, lait d'amandes</p> <p>Chia Matcha Vital Force</p> <p>Graines de chia, matcha, banane, vanille, huile de coco, sirop d'érable, lait d'amandes</p> <p>Magic Coffee Immunity Boost</p> <p>Café infusé à froid, reishi, chaga, lait d'amandes, sirop d'érable, vanille</p> <p>Kid Smoothie Big and Strong</p> <p>Banane, fraises, lait d'amandes, sirop d'érable</p> <p>Liquid Motivation Forever Young</p> <p>Baies, açai, lait d'amandes, sirop d'érable, vanille</p> <p>Monkey milk Don't Worry, Be Happy!</p> <p>Cacao cru, banane, kalamath, sirop d'érable, lait d'amandes, huile de coco, vanille</p> <p>Blue Moon Mental Ecstasy</p> <p>Myrtilles, kale, banane, maca, huile de coco, sirop d'érable, lait d'amandes</p>	<p>Simply Green The Ultimate Detox</p> <p>Chou kale, pomme, concombre, celeri, citron, thym frais, spiruline</p> <p>The Tiger Everlasting stamina</p> <p>Patate douce, curcuma, orange, pomme, cardamome, poivre noir</p> <p>So Green Keep it Clean</p> <p>Fenouil, persil, concombre, citron, blette & menthe</p> <p>Popeye's Cure Tender & Strong</p> <p>Epinard, poire, raisin vert, citron, spiruline, chlorelle</p> <p>Better than Botox Pamper Your Skin</p> <p>Concombre, pomme, aloe vera, menthe sauvage, betterave, grenade</p> <p>Little Miss Sunshine Your Vitamin c</p> <p>Ananas, concombre, curcuma, gingembre, basilique</p> <p>Down To Earth Long-Lasting Energy</p> <p>Carotte, poire, gingembre, citron, cannelle</p> <p>Moon River Skinny Boost</p> <p>Poire, pomelo, lavande, maca</p>	<p>Iced Coco Matcha Cool Off</p> <p>Matcha, eau de coco crue & non pasteurisée, sirop d'érable</p> <p>Black Lemonade Emergency Toxin Removal</p> <p>Charbon, vinaigre de cidre, citron, sirop d'érable, H2O.</p> <p>Liquid Vitality Health is Wealth</p> <p>Citron, gingembre, vinaigre de cidre, sirop d'érable, H2O, 50cl</p> <p>Iced Tea Hibiscus Fresh Summer Vibes</p> <p>Iced maté, fleur d'hibiscus, eau de rose, sirop d'érable, eau filtrée</p> <p>Cold Brew Iced Coffee Super Smooth</p> <p>Café du commerce équitable infusé à froid (de 12 à 16h) 35 cl</p> <p>Eaux Infusées</p> <p>H2O filtrée citron & menthe infusée au concombre, 50 cl</p> <p>Coco Crush</p> <p>Eau de coco crue & non pasteurisée et graines de chia</p> <p>Menthalo Heating Water & Alkalizer</p> <p>Chlorophylle, menthe fraîche, huile essentielle de menthe, H2O</p>	<p>Vanilla Mylk Healthy heart</p> <p>Amandes, chanvre, dattes, vanille, sel de mer</p> <p>Black Gold Strong Detoxifier</p> <p>Amandes, charbon actif, dattes, vanille, sel de mer</p> <p>Matcha Mylk Rise & shine</p> <p>Amandes, matcha, spiruline, dattes, vanille, sel de mer</p> <p>Golden Mylk Anti-inflammatory</p> <p>Amandes, curcuma, épices chai, vanille, sel de mer, poivre noir, dattes</p> <p>Coffee Chaga Shake Live Strong</p> <p>Amandes, café infusé à froid, chaga, avoine sans gluten, vanille, huile de coco, dattes, sel de mer</p> <p>Hollyweed Soothes Anxiety & Sleep Aid</p> <p>Extrait de CBD, lait de noix de cajou, écorces d'orange, fleur d'oranger, vanille, huile de coco, sirop d'érable</p> <p>Hazel Heaven Antioxidant Boost</p> <p>Lait de noisettes, huile de coco, cannelle, betterave, vanille, poire</p> <p>Blue Star Happy Digestion</p> <p>Spiruline, anis étoilé, lait de coco, eau de coco, reishi, gingembre, cannelle</p>	<p>Chai Latte Day Dreaming</p> <p>Lait d'amandes épices chai, sirop d'érable, cannelle, lait de coco</p> <p>Matcha Latte Rise & shine</p> <p>Lait d'amandes, matcha, lait de coco, spiruline, vanille, sirop d'érable</p> <p>Golden Latte Golden Heating</p> <p>Lait d'amandes, lait de coco, curcuma, cannelle, poivre noir, cardamome, sirop d'érable, piment de cayenne</p> <p>Rose Latte Skin Blossom</p> <p>Lait d'amandes, eau de rose, jus de betterave, sirop d'érable, lait de coco</p> <p>Charcoal Latte Little Detish</p> <p>Lait d'amande, lait de coco, charbon actif, son de riz, vanille, sirop d'érable</p> <p>Chocolate Chaga May the Force be with you!</p> <p>Cacao cru, lait de coco, lait d'amandes, chaga, vanille, sucre de coco</p> <p>Café Espresso</p> <p>Café Filtre</p> <p>Coffee Latte</p> <p>Bullet Proof Coffee Mental Clarity</p> <p>Café infusé à froid, grass fed ghee, concentré d'huile de coco</p> <p>Mocha Little Detish</p> <p>Espresso, lait d'amandes, vanille, chocolat cru</p> <p>Super Drink Full Package of Minerals!</p> <p>Lait d'amandes, amazaké (riz fermenté), cannelle, cardamome, lait de coco</p> <p>Thés Maté vert & Maté toasté</p> <p>Wild Herbal Teas</p>

MANIFESTO

Wild & the Moon est un concept né de la conviction que l'on ne saurait se nourrir sans se faire du bien, sans plaisir et sans considération pour la planète. Nous utilisons uniquement des ingrédients naturels, végétaliens issus d'une agriculture locale, saisonnière, et du commerce équitable.

Il s'agit de concilier notre mode de vie urbain et le rythme naturel des saisons. Nos jus pressés à froid, salades, smoothies et healthy snacks sont vegan, 100% bio, sans gluten, sans additifs, non pasteurisés, les vitamines et minéraux sont préservés, intacts. This is slow food set to an urban beat. #eatwise

All Day	Super Bowls	Wild Bars	Desserts	
<p>Power Bowl 9</p> <p>Amandes, spiruline, banane, pomme, citron, huile de lin</p> <p>Açai Bowl 10</p> <p>Baies d'Açai mélangées au granola maison, flocons de noix de coco et banane fraîche</p> <p>Matcha Bowl 10</p> <p>Banane, vanille, matcha, spiruline, flocons de noix de coco, vanille, kiwis et graines de chanvre</p> <p>Nice Cream 10</p> <p>Pulpe de coco fraîche, lait de coco, fraise et framboise, sirop d'érable avec flocons de noix de coco, quinoa soufflé et baies de Goji</p> <p>Chia Pudding 9</p> <p>Lait végétal, graines de chia, sirop d'érable, banane, dattes et fruits de saison</p> <p>Moon Porridge 9</p> <p>Millet, sarrasin, quinoa & châtaignes, banane, pomme, épices, servi avec du sirop d'érable et saupoudré de cannelle ou version cacao cru</p> <p>Sprouted Buckwheat Granola 10</p> <p>Sarrasin, fruits déshydratés, graines de courge, graines de tournesol, goji, dattes servi avec lait d'amandes et fruits de saison</p> <p>Guac' & Crackers 8</p> <p>Guacamole servi sur des crackers crus à la pulpe de légumes, sumac</p> <p>Avo'toast 8</p> <p>Pain sans gluten, avocat, concombre, crème de cajou, huile de courge, graines de chanvre, miso, ciboulette</p>	<p>Moon Rolls 8</p> <p>Avocat, chou rouge, concombre, ciboulette, graines de pavot servi sur des crackers crus à la pulpe de légumes</p> <p>Wild Cream Cheese Toast 8</p> <p>Fromage de noix de cajou, citron, ciboulette, graines de pavot servi sur des crackers crus à la pulpe de légumes</p> <p>Cucumber Wakamé 6</p> <p>Concombre, wakamé, sésame, ail, gingembre, vinaigre de riz, umeboshi, coriandre, graines germées</p> <p>Kelp Noodles 8</p> <p>Kelp noodles, sauce cajou, carotte, coriandre, cacahuètes concassées, oignon nouveau, piment frais, miso, citron vert</p> <p>Wild Guac' 6.5</p> <p>Guacamole, mélange d'algues, échalotes, câpres, huile de sésame, ail, tamari</p> <p>Kale Chips 5</p> <p>Chou kale déshydraté, graines de tournesol, graines de sésame, oignon, persil, huile d'olive, vinaigre de cidre, curcuma, jus de citron, ail, poivre noir</p> <p>Raw Veggie Crakers 4 8 Petit 8 Grand</p> <p>Pulpes de légumes et d'amandes déshydratées, mélange de graines, épices, huile d'olive, sel de mer, jus de citron</p> <p>Sprouted Buckwheat Granola 6 12 Petit 6 Grand</p> <p>Sarrasin, fruits déshydratés, goji, graines de courge, dates, graines de tournesol</p> <p>Spirulina Popcorn 5</p> <p>Spiruline, grains de maïs, huile de coco, sel</p>	<p>The Nori Quinoa 11</p> <p>Quinoa, chou, carottes, guacamole, algues nori, gingembre, noix de cajou grillée, romarin, jus de citron, tamari, huile de sésame, coriander</p> <p>Soba Noodles</p> <p>Noodles de sarrasin, aubergines au miso, pak-choy, carottes, radis, gingembre, graines de tournesol, tamari, huile de sésame, coriandre</p> <p>Rawliflower</p> <p>Taboulé de choux-fleur, nut-cheese pimenté, concombre, amande grillée, persil, menthe, grenade, pois chiche, ciboulette, sumac, huile d'olive</p> <p>Lentil Bowl</p> <p>Lentilles, patate douce, céleri confit, wild greens, noisettes, roquette, pomme, vinaigrette de coriandre</p> <p>Earth Bowl</p> <p>Riz japonais, patate douce, avocat au sésame, concombre wakamé, petit pois, radis, sauce miso</p> <p>Plats du Jour 12</p> <p>Un mélange d'ingrédients saisonniers sélectionnés par nos chefs et naturopathes. Ex: Curry japonais, Peruvian bowl, Wild tajine, Miso stew...</p> <p>Tchin-tchin</p> <p>Vins vegan & biodynamiques Bières sans gluten servis à partir de 19h</p>	<p>Love Bar 4.5</p> <p>Mood focus & Endurance</p> <p>Fèves de cacao, pulpe d'amandes, dattes, guarana, vanille, sel de mer, maca</p> <p>Solar Bar 4.5</p> <p>Boost energy & Metabolism</p> <p>Spiruline, sésame, huile de noix de coco, dattes, sel de mer, vanille</p> <p>Matcha Bar 4.5</p> <p>Powerful Antioxidant</p> <p>Poudre de matcha, noix de coco, dattes, amandes, noix de cajou, vanille, sel de mer</p> <p>Focaccias 8.5</p> <p>Pain sans gluten & mélange d'ingrédients saisonniers avec vegan mayo ou pesto maison</p> <p>Soupes 7.5</p> <p>Un mélange d'ingrédients saisonniers sélectionnés par nos chefs et naturopathes. Ex: soupe de lentilles, soupe de carottes et haricots coco, soupe de pois...</p>	<p>Chocolate Truffles 2.5</p> <p>Beurre de cacao, noix, coco, dattes, vanille, sel de mer, poudre de cacao, amandes</p> <p>Raw Chocolate Pudding 5.5</p> <p>Noix de cajou, huile de noix de coco, fèves de cacao cru, sel de mer, vanille, paprika doux, amandes, noix de coco, dattes, segments d'oranges confites</p> <p>Coco Macarons 2.5</p> <p>Amandes, noix de coco, zeste de citron, pomme, dattes, vanille, cannelle, fleurs de bleuet</p> <p>Cocomatcha 2.5</p> <p>Noix de coco, matcha, chocolat cru, sucre de coco</p> <p>Banana cake 5.5</p> <p>Banane, coco râpée, cannelle, vanille, noisettes, farine de riz, flocons de sarrasin saupoudré de graines de pavot</p> <p>Pom'pote 5.5</p> <p>Pomme, cannelle, gingembre, citron avec sa sauce noix de cajou et vanille</p> <p>Açai (no)Cheesecake 5.5</p> <p>Açai, citron, zestes, crème de coco, noix de cajou, noisettes et amandes concassées</p> <p>Lemon Tart 5.5</p> <p>Pâte d'amandes, noix de coco râpée, date, citron</p>

*Taxes et service compris, prix en euros TTC

Tous nos produits sont faits maison et avec beaucoup d'amour