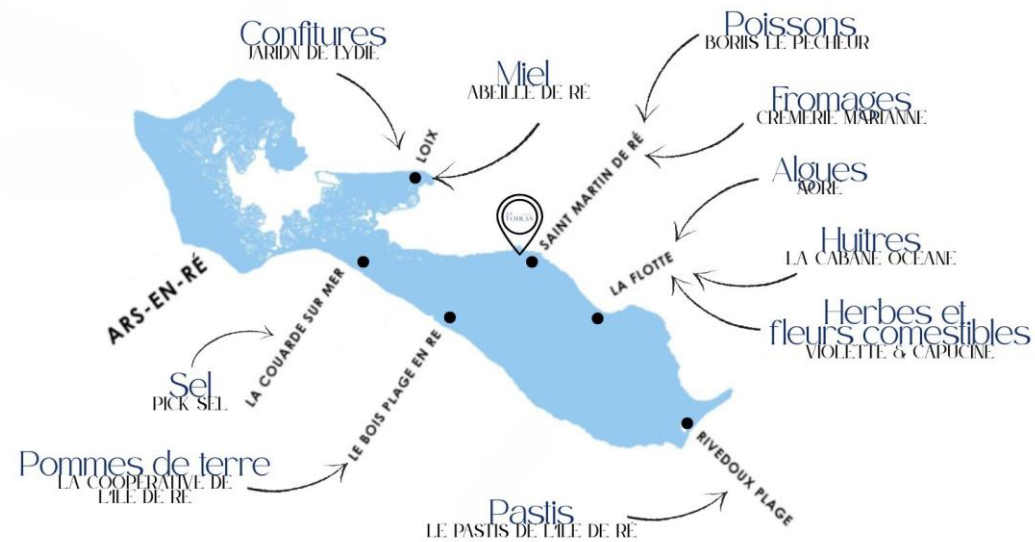


## NOS PARTENAIRES, LES PRODUCTEURS LOCAUX

*(Susceptible de varier selon arrivage et saisons...)*



## SANS OUBLIER NOS AMIS DU CONTINENT...

Poissons, la Crieée de La Rochelle & Viviers Renaud Boutin

## ...ET POUR CEUX QUI SAVENT

*Pour le café, le croissant et les potins ? Rendez-vous Au Lever du Soleil !*

*Pour les meilleurs couteaux de l'Île ? Courez au Bistrot du Marin !*

*Pour un plateau de fruits de mer ? Réservez au Tout du Cru !*

*Pour les Initiés et à deux pas de la plage ? Rendez-vous au Taxi Brousse !*

*Pour les macarons glacés ? Faites un brin de queue à La Martinière !*

*Pour un chaleureux brasero ? Marchez jusqu'à la Maison !*

*Boissons non comprises*

*Si vous le souhaitez, nous serons heureux de vous proposer des alternatives végétariennes. Notre équipe en salle est à votre disposition pour toute information.*

# LE TOIRAS

Île de Ré · La Rochelle

## LA CARTE DU PETIT DEJEUNER

*Parce que chaque matin est une nouvelle aventure, nous avons essayé de penser à tout pour bien commencer votre journée !*

*Quel que soit votre choix, chaque matin au Toiras vous réserve un service attentionné, un sourire chaleureux et une expérience raffinée, pour que vous commenciez la journée de bonne humeur, plein d'élan et de vitalité.*

*Nous vous souhaitons un excellent petit-déjeuner...*

*... et une belle journée sur l'Île de Ré !*

*Olivia & Didier*

## NOS FORMULES

\* : inclus dans l'offre B&B

### LE RAPIDE – 18€\*

Jus de fruits : orange ou pamplemousse  
Boisson chaude  
Confitures, pain, viennoiseries

### PETIT-DEJEUNER D'OLIVIA – 26€\*

Jus de fruits : orange ou pamplemousse  
Boisson chaude  
Confitures, pain, viennoiseries  
Salade de fruits  
Yaourt nature  
Fromage de chèvre frais & miel

### LE TOUR DE L'ILE – 35€\*

Jus de fruits : orange ou pamplemousse  
Boisson chaude  
Confitures, pain, viennoiseries  
Yaourt nature  
Salade de fruits  
Omelette, Œuf à la coque, Œufs brouillés avec jambon ou bacon  
Fromages ou charcuteries

### LE DETOX - 39 €

*B&B : Supplément de 4€*

Jus de fruits et légumes détoxifiants  
Boisson chaude (*Nous préconisons une infusion de plantes*)  
Salade de fruits antioxydants  
Crèmeux de spiruline  
Avocado toast

#### **Le saviez-vous ?**

La spiruline a été déclarée en 1974 « le meilleur aliment pour l'humanité au 21<sup>e</sup> siècle » par l'Organisation Mondiale de la Santé.

## PETIT DEJEUNER A LA CARTE

### JUS DE FRUITS

Abricot, Ananas, Pêche de vigne, Pomme, Tomate – 9€  
Orange, Pamplemousse ou Citron pressé – 12€  
Jus Détox – 9€

### BOISSONS CHAUDES

Espresso, Décaféiné, Café allongé – 3,5€  
Noisette – 4€  
Double espresso, Latte, Cappuccino – 7€  
Chocolat chaud, Thés et infusions Mariages Frères – 8€  
Matcha (lait, frappé, à l'eau) – 8€  
*Lait de vache ou, sur demande, lait végétal (avoine, amande, soja).*

### ŒUFS

Au choix : à la coque, omelette, brouillés, pochés, au plat, durs – 14€  
Accompagnement et/ou garniture : bacon, jambon, fromage, légumes + 2€  
Œufs brouillés saumon fumé – 17 €

### ACCOMPAGNEMENTS

Bacon – 10€  
Jambon blanc – 13€  
Avocat sur toast – 15€  
Saumon fumé – 22€

### BOULANGERIE

Corbeille de pains, blanc et céréales – 9€  
Viennoiserie à la pièce – 4€

### CREMERIE / FRUITS FRAIS / CEREALES

Yaourt nature – 4€  
Céréales Muesli – 8€  
Sélection de fromages – 12€  
Salade de fruits – 12€  
Assiette de fruits coupés – 12€