

BIENVENUE AU RELAIS THALASSO ÎLE DE RÉ

LOOFA BAR

NOS BOISSONS FRAÎCHES

Laissez-vous tenter par notre cocktail de fruits et/ou légumes frais façon "DETOX"

Fait à l'extracteur de jus 6,50€

Fruits frais pressés	4.50 €
Jus de fruits	4.00 €
Sirop à l'eau	2.00 €
Coca Cola, Nestea, Soda	4.00 €
Limonade	3.80 €
Perrier (33 cl)	4.00 €
Cidre Brut (25 cl)	4.00 €

NOS EAUX

	50 cl	100 cl
Vittel	4.00 €	6.00 €
Perrier Fines Bulles	4.00 €	6.00 €
Châteldon	75 cl	6.00 €
Aqua Chiara (Plate ou Pétillante)	75 cl	4.00 €

Notre Eau Maison, Micro-filtrée, Écologique (Rendue potable par traitement naturel.)

LA SÉLECTION DU LOOFA BAR

Maison Mourat :

« Chenin de Jardin » vin blanc IGP Val de Loire Mareuil	21.00€	
« Rouquin de Jardin » vin rouge IGP Val de Loire Mareuil	21.00€	

NOS BOISSONS CHAUDES

Café	3.00 €
Double café	4.50 €
Cappuccino (7)	4.50 €
Thé Dammann	3.00 €
Chocolat (7)	2.50 €
Café / Thé gourmand (1.3.6.7.8)	7.80 €

NOS BIÈRES

Bière Affligem (pression)	15 cl	2.90€
	25 cl	4.80€
	50 cl	8.00€
Bière « Blanche de Ré »	33 cl	5.50 €

NOS SPÉCIALITÉS RÉTAISES

Pineau Des Charentes		
Blanc / Rosé	5 cl	4.50€
Trousse Chemise	Coupe	8.00€

Vins de Pays Charentais IGP Ile de Ré :

	Verre	50 cl	75 cl
Gouverneur	4.50€	17.50€	21.50€
Royal de Ré	4.50€	17.50€	21.50€
Rosé des Dunes	4.50€	17.50€	21.50€

NOS FORMULES DÉTENTES

LA BIEN-ÊTRE

26,50€

La Salade du Jour

•

Fromage ou Dessert

•

Boisson au choix :

Eau Aqua Chiara plate ou gazeuse, Bière pression,
verre de vin de l'île de Ré, ou ¼ de cidre

•

Boisson chaude

LA SPORTIVE

25,50€

Pasta Party

•

Fromage ou Dessert

•

Boisson au choix :

Eau Aqua Chiara plate ou gazeuse, Bière pression,
verre de vin de l'île de Ré, ou ¼ de cidre

•

Boisson chaude

CUISINE

WELLNESS

NOS SALADES AU FIL DE LA SEMAINE

15,50€

LUNDI

Gambas poêlées aux herbes fraîches, Jeunes pousses de roquettes, Fenouil légèrement épicé, Orge, Vinaigrette au Combawa, Pignon de pin. « 1.2.8 »

MARDI

Suprême de Volaille jaune laqué, Mesclun de salades, Semoule à la Coriandre et Agrumes, Oignons frits, vinaigrette à l'orange et miel, Noix de Pécan. « 1.8 »

MERCREDI

Haddock fumé sur ses jeunes pousses de betterave et quinoa rouge, Butternut mariné assaisonné de sa vinaigrette à l'huile d'avocat et amarante, Graines de courges. « 1.4.8 »

JEUDI

Tranche de pain grillée, Chabichou, Confiture de cerise noire et datte, Viande de Grison, Jeunes pousses de roquettes, Huile et amandes. « 1.7.8 »

VENDREDI

Filet de Maquereaux cuisson à l'Escabèche, Mesclun de salades, riz sauvage, choux rouge et radis mariné, vinaigrette au sésame grillé. « 4.8.11 »

SAMEDI

Saumon fumé, Jeunes pousses d'épinard, Graines de Lin, Lentilles vertes du Puy, Vinaigrette aux Salicornes de Loix, Laitue de Mer de nos côtes, séchée par Rivesaline. « 4.8 »

CUISINE

WELLNESS

PASTAPARTY

14,50€

« Conchiglie » et sa sauce du jour

(Allergènes selon recette du jour, notre équipe est à votre écoute)

SUR LE POUCE

18,50€

Pain Suédois et ses petites Pommes de Terre à la Fleur de Sel de Ré

Filet de Poulet, Filet de Saumon (1.4.6.8.11)

Fromage blanc aux herbes, oignons rouges, concombre, tomate, avocat, choux blanc.

LES FRUITS DE MER

À réserver avant 11h

Les Huitres N°3 de La Cabane Océane à La Flotte en Ré

Les 6 huitres 11.50€

Les 9 huitres 17.00€

Le Demi-Tourteau mayonnaise ou diététique 14.50€

L'Assiette de fruits de Mer 18.00€

3 huitres, 3 langoustines, crevettes roses, bulots.

Le Plateau de Fruits de Mer 44.00€/pers.

½ tourteau, 5 huitres, 5 langoustines, crevettes roses, palourdes, bulots.

CUISINE

WELLNESS

CÔTÉ VÉGÉ

14,50€

Servi avec le Cocktail de fruits et de légumes du jour maison à 19,80€

Salade de quinoa rouge (1.4.6.8.11)

Avocat, haricots coco, graines de courges, basilic, mesclun, légumes du moment, Salicorne, vinaigrette Combawa et Spiruline.

OU

Risotto (1.6.7.8)

Champignons du moment et herbes fraîches.

SUGGESTION DU JOUR

18,50€

Voir le tableau.

POUR LES CARNASSIERS

18,00€

Le Tartare de Bœuf et ses condiments « Origine France »

Pommes de Terre à la Fleur de Sel de Ré et salade verte.

MENU BAMBIN

11,50€

Jambon blanc ou steak haché, pommes de terre ou pâtes (1), Dessert (1.3.7.8) et une boisson.

CUISINE

WELLNESS

LA FORMULE DU DIMANCHE

Les Huitres N°3 de La Cabane Océane à La Flotte en Ré

Les 6 huitres 11.50€

Les 9 huitres 17.00€

Les 12 huitres 22.50€

Le Demi-Tourteau mayonnaise ou diététique 14.50€

L'Assiette de Bulots 12.50€

L'Assiette de crevettes roses 12.50€

L'Assiette de langoustines 21.00€

Le Demi-Tourteau mayonnaise ou diététique 14.50€

L'Assiette de fruits de Mer 18.00€

3 huitres, 3 langoustines, crevettes roses, bulots.

Le Plateau de Fruits de Mer 44.00€/pers.

½ tourteau, 5 huitres, 5 langoustines,
crevettes roses, palourdes, bulots.

Le Buddha Bowl 15.50€

Le dessert du jour 7.00€

CUISINE

WELLNESS

FINIR AVEC UNE DOUCEUR

« L'espiègle gourmandise, taquine vos papilles »

Assiette de Fromages (7)	5.50€
Pâtisserie du jour (1.3.7.8)	7.00€
Café /Thé Gourmand (1.3.6.7.8)	7.80€
Petit Pot de Glace « BIO » Artisanale (7) 	3.70€

CODE D'ALLERGÈNES SUR NOTRE CARTE

- 1-Céréales** contenant du **gluten** ex : blé, seigle, orge, avoine...
- 2-Crustacés** et produits à base de crustacés
- 3-Œufs** et produits à base d'œufs
- 4-Poissons** et produits à base de poissons
- 5-Arachides** et produits à base d'arachides
- 6-Soja** et produits à partir de soja
- 7-Lait** et produits à base de lait (y compris le lactose)
- 8-Fruits à coque** (ex: amandes, noisettes, noix, noix de cajou, noix de pécan, pistaches...)
- 9-Céleri** et produits à base de céleri
- 10-Moutarde** et produits à base de moutarde
- 11-Graines de sésame** et produits à base de graines de sésame
- 12-Anhydride sulfureux et sulfites** (dans une certaine quantité)
- 13-Lupin** et produits à base de lupin
- 14-Mollusques** et produits à base de mollusques



CUISINE

WELLNESS