



LE **M**
RESTAURANT



nos formules

MIDI Du lundi au vendredi (hors jours fériés)

Menu express	Menu du jour
<p>PLAT DU JOUR + café gourmand 3 pièces</p> <p>15€50</p>	<p>ENTRÉE + PLAT + DESSERT</p> <p>16€50</p> <p>ENTRÉE + PLAT ou PLAT + DESSERT</p> <p>14€90</p> <p>PLAT DU JOUR</p> <p>11€90</p>

MIDI ET SOIR En semaine, week-end et jours fériés

Menu Brasserie	Menu Gourmet
<p>Gaspacho de tomates avec moules marinées <u>ou</u> Salade de chèvre <u>ou</u> Salade César</p> <p>Bavette simmental grillée <u>ou</u> Pluma de porc <u>ou</u> Suprême de poulet <u>ou</u> Saumon grillé</p> <p>Crème brûlée vanille d'Amazonie <u>ou</u> Soupe de fruits rouges <u>ou</u> Dessert du jour</p> <p>25€50</p>	<p>Poêlon de 6 escargots <u>ou</u> 6 huîtres n°3 <u>ou</u> Foie gras</p> <p>Côtelettes d'agneau <u>ou</u> Entrecôte grillée <u>ou</u> Filet de canard <u>ou</u> Filet de bar</p> <p>Dessert au choix (Café, thé ou chocolat en supplément)</p> <p>37€50</p>

Menu enfant	
<p>PLAT + BOISSON + DESSERT</p> <p>9€50</p>	<p>Steack haché <u>ou</u> saumon <u>ou</u> burger <u>ou</u> poulet <u>ou</u> jambon blanc <u>ou</u> pizza bambino (sans garniture)</p> <p>Garnitures : frites <u>ou</u> pâtes</p> <p>Dessert : glace 2 boules <u>ou</u> moelleux au chocolat <u>ou</u> salade de fruits</p>

Prix TTC service compris

NOS ENTRÉES

<p>RIS DE VEAU SAUTÉS Purée de patates douces et beurre persillé</p>		<p>14€90</p>
<p>CARPACCIO DE BŒUF DU 2M Vinaigrette aux agrumes, noix, parmesan et sorbet basilic</p>		<p>9€90</p>
<p>FOIE GRAS DE CANARD FRANÇAIS Confiture de cerise noire et pain toasté</p>		<p>15€90</p>
<p>GASPACHO DE TOMATES ANDALOU Moules marinées au vinaigre de framboise et pesto</p>		<p>9€50</p>
<p>POÊLON D'ESCARGOTS 6 pièces / 12 pièces</p>		<p>8€90 / 13€90</p>
<p>HUÎTRES N°3 6 pièces / 12 pièces</p>		<p>11€50 / 17€00</p>
<p>SALADE DE CHÈVRE DE SAINT-BERTHEVIN LA-TANNIÈRE Méli-méli de salades, tomates cerises, noix, raisins blonds, chèvre pané et lardons grillés</p>		<p>9€90</p>
<p>SALADE DE TRUITE FUMÉE DE PARNÉ-SUR-ROC Méli-méli de salades, tomates cerises, avocat, parmesan, truite fumée, croûtons et sauce fromage frais aux herbes</p>		<p>9€90</p>
<p>SALADE CÉSAR Méli-méli de salades, tomates cerises, parmesan, poulet grillé, avocat, croûtons, dressing césar maison</p>		<p>9€90</p>

LA CARTE

BAR - BRASSERIE
RESTAURANT



NOS SALADES en plat

SALADE DE CHÈVRE DE SAINT-BERTHEVIN-LA-TANNIÈRE 15€90
Méli-mélo de salades, tomates cerises, noix, raisins blonds, chèvre pané et lardons grillés

SALADE DE TRUITE FUMÉE DE PARNÉ-SUR-ROC 16€50
Méli-mélo de salades, tomates cerises, avocat, parmesan, truite fumée, croûtons et sauce fromage frais aux herbes

SALADE CÉSAR 15€90
Méli-mélo de salades, tomates cerises, parmesan, poulet grillé, avocat, croûtons, dressing césar maison

NOS PÂTES ET WOKS

LINGUINI CARBONARA 12€90
Lardons, oignons, champignons de Paris, cognac, crème fraîche, jaune d'œuf et parmesan

WOK DE POULET 15€50
Poulet, coriandre, citronnelle, légumes sautés, champignons de Paris, nouilles chinoises et sauce soja sucrée

WOK DE CREVETTES 15€50
Crevettes, lait de coco, curry Biryani, légumes sautés, champignons de Paris et nouilles chinoises

NOS BURGERS

BURGER 2M 16€90
Pain burger de la boulangerie Blin, tomme plaisir, sauce béarnaise, bœuf haché, cornichons et pailles de patates douces

BURGER MAYENNAIS 16€90
Pain aux céréales de la boulangerie Blin, filet de poulet pané, P'tit rond, bacon grillé et pailles de patates douces

FARM BURGER 16€90
Pain noir de la boulangerie Blin, bœuf haché, lard grillé, tomme de Loire, crème de moutarde et pailles de patates douces



VÉGÉTARIEN

WOK VÉGÉTARIEN 11€90
Légumes sautés, champignons de Paris, nouilles chinoises, sésame et sauce soja

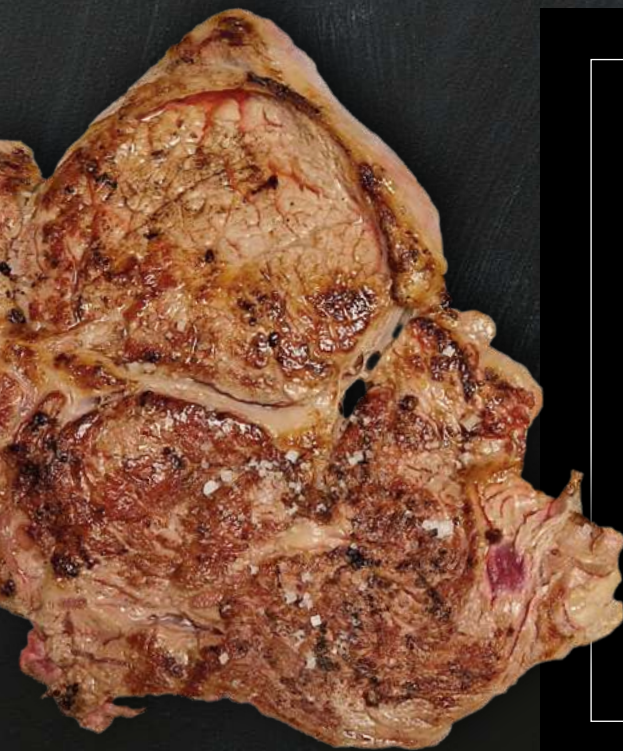
BURGER VÉGÉTARIEN 15€90
Pavé d'aubergine, pain de la boulangerie Blin, légumes sautés et crème de moutarde

PIZZA VÉGÉTARIENNE 13€90
Sauce tomate, mozzarella, pesto, légumes sautés, champignons de Paris et oignons

SALADE VÉGÉTARIENNE 13€90
Méli-mélo de salades, tomates cerises, avocat, parmesan, croûtons, raisins blonds et noix

NOS VIANDES

CÔTELETTES D'AGNEAU		17€50
BROCHETTE DE BŒUF CORIANDRE ET CITRONNELLE		17€50
ANDOUILLETTE 5A		16€90
FILET DE CANARD		17€50
SUPRÊME DE POULET	 	15€90
CÔTE DE BŒUF 1KG (2 personnes)		55€00
TARTARE DE BŒUF PRÉPARÉ DU 2M		16€90
ENTRECÔTE GRILLÉE 300G		23€50
TÊTE DE VEAU, SAUCE VERTE ET PETITS LÉGUMES		16€90
RIS DE VEAU SAUTÉS	 	22€50
PLUMA DE PORC	 	16€90
BAVETTE SIMMENTAL GRILLÉE	 	14€00







Garnitures

[2 au choix]

Frites maison, Salade verte,
Purée de patates douces,
Légumes sautés,
Risotto aux champignons,
Linguini

Sauces

[au choix]

Poivre 
Béarnaise 
Crème de moutarde 
Gorgonzola 

NOS POISSONS

FILET DE BAR GRILLÉ	 	18€50
<i>Purée de patates douces et sauce vanille d'Amazonie</i>		
SAUMON GRILLÉ	  	17€50
<i>Risotto aux champignons et sauce Aubance</i>		
MOULES [selon arrivage]	 	15€50
<i>Frites maison (marinière, crème ou crème curry)</i>		



NOS PIZZAS



L'ESTIVALE	 	14€50
<i>Crème fraîche, mozzarella, tomates séchées, poivrons, lard grillé et olives noires</i>		
LA 2M	  	14€90
<i>Sauce tomate, mozzarella, pesto, parmesan, jambon sec d'Espagne et roquette</i>		
LA 4 FROMAGES	 	14€90
<i>Sauce tomate, tomme de Loire, mozzarella, gorgonzola, tomme plaisir et origan</i>		
LA REINE	 	11€90
<i>Sauce tomate, jambon blanc, champignons de Paris, emmental, mozzarella et origan</i>		
LA CALZONE [accompagnée d'une salade verte]	  	13€90
<i>Sauce tomate, jambon blanc, champignons de Paris, emmental, œuf et origan</i>		
LA CHÈVRE MIEL	 	14€90
<i>Sauce tomate, mozzarella, lard grillé, oignons rouges, chèvre de Saint-Berthevin, miel et roquette</i>		

Fromages




ASSIETTE DE FROMAGES MAYENNAIS

Camembert " Bons Mayennais ", chèvre Painchaud, tomme de Loire, salade verte

5 €90 



NOS DESSERTS

MËLLEUX CHOCOLAT BIO D'ÉQUATEUR 75% MANABI   **7 €50**
Sorbet menthe pastille 


CRÈME BRÛLÉE À LA VANILLE BIO D'AMAZONIE   **6 €90**





GAUFRE À LA CANNELLE   **7 €50**
Pomme caramélisée, chantilly, caramel au beurre salé, glace vanille 

NOUGAT GLACÉ    **6 €90**
Coulis de fruits rouges 




SOUPE DE FRUITS ROUGES  **6 €90**
Sorbet limoncello


TIRAMISU DU MOMENT   **6 €50**


CAFÉ GOURMAND COMPOSÉ DE 5 MIGNARDISES   **7 €90**
[au choix du chef]
Option thé, chocolat ou décaféiné gourmand (supplément : 0 €20) 

DESSERT DU JOUR   **5 €50**
Voir sélection en vitrine  
[selon disponibilités] 

NOS GLACES

BANANA SPLIT   **7 €90**
Glace vanille, glace chocolat, glace fraise, banane, sauce chocolat, chantilly et amandes effilées 

COUPE SUMMER  **7 €90**
Sorbet cerise, sorbet fraise, sorbet limoncello, coulis de fruits rouges et chantilly

COUPE DE SAISON    **7 €90**
Demandez la composition à votre serveur   




Coupe de glace



[au choix]



1 BOULE **2 €50**

2 BOULES **4 €00**


3 BOULES **6 €00**





Chocolat   



Vanille  


Fraise  

Café   

Limoncello 

Rhum raisin    

Caramel au beurre salé  

Menthe pastille 

Cerise

Supplément chantilly : **1 €00**

Supplément coulis (caramel au beurre salé, chocolat, fruits rouges) : **1 €00**

ALLERGÈNES

 Céréales contenant du gluten

 Lait

 Œuf

 Graines Sésame

 Fruits à coques Arachide

 Crustacés et mollusques

 Poissons

 Soja

 Anhydride sulfureux et sulfites

 Moutarde