



Ma première Cantine



BOIRE

TRINQUER



MANGER

PARTAGER





BIENVENUE À MA PREMIÈRE CANTINE

Nous vous convions à nos tables d'hôtes tout au long de la journée. Notre service se fait en continu du petit déjeuner au dîner, sur place ou à emporter vous trouverez toujours une formule pour régaler vos papilles et celles de vos enfants.

Notre carte est élaborée avec des produits frais, artisanaux et biologiques.

Vous dégusterez une assiette saine, simple et authentique.

Nos restaurants vous proposent également un service traiteur et épicerie fine.

Vous pourrez emporter la majeure partie des produits que vous consommez à notre table.



Paiement directement en caisse - Cb minimum 6€

Les chèques ne sont plus acceptés

Doggy bag disponible sur demande

Le brunch

24€
par pers

Samedi, dimanche & jours fériés de 10h à 17h

COMPOSITION BALTHAZAR :

Saumon fumé artisanal,
Assortiment de charcuterie & fromages

OEUF À LA COQUE ET SES PETITS SOLDATS

PANIER GARNI

Croissant ou pain au chocolat,
Pain bio tranché

JUS D'ORANGES BIO OU JUS DE POMMES BIO

UNE BOISSON CHAUDE AU CHOIX

Café, café crème, cappuccino, thé vert menthe,
thé earl grey ou chocolat chaud

UN PARFAIT

Granola bio, fromage blanc bio & fruits

CONFITURES, PÂTES À TARTINER ARTISANALES, MIEL, BEURRE

PAIN PERDU (sup. 2€)

PANCAKES (sup. 3€)

SAUCISSE (sup. 3€)

GAUFRE MAISON FAÇON DE LIÈGE (sup. 3€)

↙ à partir de 16h à Odysseum

Le petit-déjeuner

Jusqu'à 11h45

Tous nos petits-déjeuners sont servis avec une boisson chaude au choix :
Café bio, cappuccino, café crème, thé vert menthe, thé earl grey ou chocolat chaud

Express

Café, viennoiserie, jus d'oranges bio

6,50€

Traditionnel

Assortiment de pâtes à tartiner artisanales, miel & confiture, beurre, pain bio

7,00€

Campagnard

Granola bio, fromage blanc bio, fruits & pancakes

8,00€

Paysan

Oeuf à la coque, assortiment de pâtes à tartiner artisanales, miel & confiture, beurre, pain bio

8,00€

Biologique

Jus de pommes bio, fromage blanc bio, assortiment de pâtes à tartiner artisanales, miel & confiture, beurre, pain bio

9,00€

Continental

Jus d'oranges bio, croissant ou pain au chocolat, assortiment de pâtes à tartiner artisanales, miel & confiture, beurre pain bio

10,00€

Américain

Saucisse, lard, cheddar fondu, oeuf, haricots à la tomate, jus d'oranges pressées, pain muffin

12,00€

sup. 1,00€ : thés Mariage Frères, thés bio, chocolats chauds parfumés & lait végétal

A la carte

Croissant	2,00€
Pain au chocolat	2,00€
Oeuf à la coque, pain, beurre	2,50€
Parfait : Granola bio, fromage blanc bio & fruits	5,00€
Demi baguette / beurre & confiture	5,00€
Pain Perdu (le week-end)	6,00€
Pancakes	5,00€
Assiette de charcuterie & fromages	7,00€



Les boissons chaudes

NOTRE CAFÉ EST TORRÉFIÉ SELON UN PROTOCOLE PRÉCIS
ARTISANAL ET BIOLOGIQUE, SA RICHESSE EST ENTIÈREMENT PRÉSERVÉE

Thés Bio

4,00€

Café espresso bio	2,10€
Café noisette	2,20€
Décaféiné	2,20€
Double espresso bio	3,80€
Lait chaud	3,00€
Infusion bio	4,00€
Cappuccino, café crème	4,50€
Café frappé bio	4,50€
Chocolat chaud traditionnel	4,00€
Chocolat ou café viennois	5,00€
Chocolats chauds parfumés : Caramel, cannelle, noisette, Nutella	5,00€
Chai latte, Macchiato	5,00€
Chocolat ou café U.S.A	5,00€
Nutellacino	5,00€
Vin chaud de « Robert » (selon saison)	4,00€

sup. sirop café : 0,20€

noisette, cookie, vanille ou caramel.

French kiss :

Thé noir Darjeeling Singtom parfumé
à la fleur d'oranger

Sweet tea :

Thé noir Ceylan parfumé aux muffins
& pépites de chocolat

Moharadjah :

Thé noir Assam aux épices- Grand jardin
de Tonganagaon Inde

Secret du Sahara :

Thé vert sencha parfumé à la menthe
& au citron

Hanami :

Thé vert sencha du Japon parfumé
à la cerise

Thés Mariage frères

4,50€

Bourbon *

Thé rouge vanillé sans théine

Boléro

Thé noir aux arômes de fruits de la méditerranée et fleurs de bleuet

Earl Grey French Blue *

Velours de bergamote & bleuet royal

English Breakfast

Thé noir corsé

Eros

Mélange parfumé & fleuri

Pleine Lune *

Thé fruité, épices douces & amandes

Oriental

Thé noir tendre à la rose, jasmin & mandarine

Wedding Impérial

Mariage de thés noirs, goût chocolaté & caramélisé

Esprit de Noël *

Mélange festif de thés aux épices douces

Marco Polo *

Thé noir moelleux fruité & fleuri

Marco Polo Vert *

Thé vert moelleux fruité & fleuri

Thé des Impressionnistes

Thé vert fleuri aux épices douces & fleurs blanches

Thé vert du Tibet

Thé parfumé soyeux au goût fleuri

Jasmin Mandarin *

Thé vert & tendres fleurs de jasmin

Casablanca *

Thés vert & noir, menthe marocaine & bergamote de Chine

Thé sur le Nil

Thé vert fruité, agrumes, citronnelle & épices douces

Yuzu Temple *

Thé vert éclatant au Yuzu du Japon

Thé à l'Opéra

Thé vert vanillé aux fruits rouges

Montagne de Jade

Thé vert suave parfumé fruité & fleuri

* SÉLECTION DISPONIBLE À ODYSSEUM

Le déjeuner

à partir de 12h00



Tartines froides

- Végétarienne** : radis, aubergines grillées (goût relevé) 8,50€
aiguillettes de concombres & tomates confites
- Thon** : rillettes de thon maison, sauce crème fraîche & ciboulette, 9,00€
courgettes marinées
- Mozzarella di bufala**, pesto, tomates fraîches 10,00€
- Tartare de Boeuf cru**, pesto, copeaux de parmesan, huile d'olive 10,00€
- Saumon fumé artisanal**, fromage ail & fines herbes, oignons rouges & roquette 12,00€
- Foie gras** & confiture de figues, roquette 12,00€
- Burrata**, pesto, tomates fraîches et confites, roquette 12,00€

Les Clubs

12€

Thon : Pain de mie toasté, rillettes de thon maison, sauce crème fraîche & ciboulette, tomates fraîches, concombres & comté

Volaille : Pain de mie toasté, poulet fumé, tomates confites, chèvre buchette, sauce tomates confites et oignons rouges

Tartines chaudes

Poulet :	10,00€
Poulet mariné dans une sauce crème fraîche & persil, oignons rouges, tomates confites & mozza fondue	
Thon :	10,00€
Rillettes de thon maison, sauce crème fraîche & ciboulette, tomates fraîches & mozza fondue	
Aubergine :	10,00€
Aubergines grillées marinées (goût relevé), tomates fraîches & mozza fondue	
Boeuf :	11,00€
Boeuf haché, sauce tomates confites, tabasco & comté fondu	
Bruschetta :	11,00€
Pain grillé, tomates fraîches, pesto, jambon Serrano, mozza fondue	
Savojarde :	11,00€
Jambon Serrano, fromage raclette, pommes de terre, sauce crème fraîche & ciboulette	
Magret :	12,00€
Magret de canard fumé, chèvre frais & buchette, miel & roquette	
Saumon :	12,00€
Saumon fumé artisanal, fromage ail & fines herbes & mozza fondue	

Accompagnements

Tous nos plats peuvent être accompagnés au choix :

- ↓ 4,00€
- Salade verte,
 - Bol de soupe du jour 'maison' (selon saison)
 - Gaspacho 'maison' (selon saison)
 - Une pomme de terre en robe des champs

- ↓ 5,00€
- Bol d'Abigot de l'Abubrac «Recette ancestrale»
 - Poêlée de légumes

Les salades

Vegan : 15,00€

salade, antipasti, oignons rouges, tomates fraîches & confites, concombre

Mozzarella : 16,00€

salade, mozzarella di bufala, croutons de pain, olives noires, tomates fraîches & confites, pesto & huile d'olive vierge

Nous pouvons remplacer la mozzarella par de la burrata avec un supplément de 3,00€

Bressane : 16,00€

salade, poulet fumé, tomates confites, copeaux de parmesan, pommes de terre, croûtons & tomates fraîches

"Ma Première Cantine" : 16,00€

salade de penne, jambon Serrano, copeaux de parmesan, pesto, tomates confites & sirop de Liège (def. : confiture de pomme & poire diluée dans du vin blanc)

Cevenole : 17,00€

salade, toasts de Cabécou au miel & herbes de Provence, jambon Serrano, tomates confites, raisins secs & noix

Italienne : 17,00€

salade, speck, courgette & coeur d'artichaut, aubergine grillée (gout relevé), poivron farci (gout relevé), mozzarella di bufala, tomates confites & copeaux de parmesan

Ferrière : 17,00€

salade, Cabécou rôti, gorgonzola, endive, magret de canard fumé, miel & croûtons

Grimaud : 17,00€

salade, crevettes marinées au citron & persil, saumon fumé artisanal, mozzarella di bufala, blinis & tomates fraîches

Festive : 18,00€
salade, foie gras de canard entier, magret de canard fumé, jambon Serrano, pain d'épices, tomates fraîches & noix

Les formules

13,90€

FORMULE MIDI

Du lundi au vendredi
(sauf jours fériés)

Plat du jour (plat unique)

+ dessert du jour

(sup dessert carte 2€)

ou café gourmand

8,90€

FORMULE ENFANT DE 0 À 10 ANS

tartine jambon ou poulet & fromage

ou Lasagnes de boeuf

ou Abligot jambon blanc

+ Brochette de Tomates cerises

+ Brownie ou fromage blanc bio

+ Sirop au choix (hors sirop bio)

ou Jus de pommes + Coloriage



Les spécialités

Grand bol de soupe maison ou gaspacho (selon saison) & salade	9,00€
Carpaccio des «Grands» salade, huile d'olive vierge & copeaux de parmesan	16,00€
Croque «Ma première Cantine» : béchamel, jambon truffé, comté fondu & salade	16,00€
Lasagnes au boeuf gratinées & salade	17,00€
Coquillettes jambon truffé sauce béchamel fromagère	17,00€
Abligot Saucisse 'Recette ancestrale' & salade	17,00€
Hamburger «Ma Première Cantine»	18,00€
entre 2 blinis, saumon fumé artisanal, crème fraîche & ciboulette, citron, salade, tomates fraîches, accompagnement pomme de terre en robe des champs ou salade verte	
Tartare de boeuf au couteau, salade, pomme de terre en robe des champs	18,00€
Tartare de Saumon fumé artisanal & accompagnement au choix	19,00€

Les planches

pour 1 personne

Planche Végétarienne :

18,00 €

assortiment de légumes crus & marinés accompagnés de fromage ail & fines herbes, sauce tomates confites, falafels & pain focaccia ail & basilic, beurre, salade, pomme de terre en robe des champs et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac "Recette ancestrale"

Planche Fromage :

24,00€

assortiment de fromages: Cabécou, Morbier, Brie, fromage basque chèvre & brebis, Comme, Gorgonzola & confiture de figues, beurre, salade, pomme de terre en robe des champs et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac "Recette ancestrale"

Planche Charcuterie :

24,00€

assortiment de charcuterie : Jambon Serrano, jambon blanc truffé supérieur, chorizo, Rosette, jambon speck, terrine de canard au magret fumé, beurre, salade, cornichons, pomme de terre en robe des champs et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac "Recette ancestrale"

Planche Mixte :

24,00€

assortiment de charcuterie :

Jambon Serrano, jambon blanc truffé, chorizo,

terrine de canard au magret fumé et assortiment de fromages :

Cabécou, Morbier, Brie, Gorgonzola

beurre, salade, pomme de terre en robe des champs

et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac "Recette ancestrale"

Les planches

pour 1 personne

Planche du Marché:

22,00€

assortiment de fruits frais, crème d'artichaut, tomates confites, chèvre frais, jambon Serrano, mozzarella di bufala & olives noires
beurre, salade, pomme de terre en robe des champs
et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac «Recette ancestrale»

Planche Poisson :

26,00€

saumon fumé artisanal, rillettes de thon & brandade de morue artisanale, mini tielle 'Maison Dassé', blinis, crevettes marinées au citron & persil
beurre, salade, pomme de terre en robe des champs
et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac "Recette ancestrale"

Planche BBQ :

26,00€

pilon de poulet tex mex, saucisses de Morteau & Montbéliarde, brochette d'agneau, sauce barbecue
beurre, salade, pomme de terre en robe des champs
et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac "Recette ancestrale"

Planche Terroir :

26,00€

foie gras de canard entier, magret de canard fumé, saucisse de Morteau, rosette, jambon speck, confiture de figues & pain d'épices
beurre, salade, pomme de terre en robe des champs
et crème fraîche & ciboulette ou aligot de l'Aubrac "Recette ancestrale"

7,00€

Les desserts



Assortiment de macarons artisanaux
Maison Lenglet et cannelés

Cheesecake au spéculoos

Brownie maison & sa confiture de lait

Verrine du jour maison

Wow Banoffee maison

Cartelette citron meringuée (+1,00€)

Moelleux à la châtaigne

Mi-cuit au chocolat (sans gluten)

Mi-cuit au chocolat et praliné (sans gluten)

Crumble aux fruits maison

Salade de fruits (selon saison)

Café ou thé gourmand*

Café macarons gourmands
Maison Lenglet (+1,50€)

Assiette de fromages

* Sup 1€ : chocolat, Mariage Frères, café crème, thés bio

Le goûter

Petit Creux Salé : (de 17h à 19h)

Comme, fromage basque lait brebis & chèvre, brie, jambon Serrano, rosette, terrine de canard au magret fumé, beurre, cornichons & pain bio au levain, Un verre de vin de pays de l'Hérault rouge, blanc ou rosé (12,5cl) ou sirop classique

12,00€ /pers

Petit Creux Sucré : (de 15h à 19h)

Panier de pain bio au levain, confiture, miel, beurre, pâtes à tartiner artisanales :
chocolat blanc, chocolat noir, chocolat noisette, chocolat praliné
sup. pain 2,00€ - sup. confiture / pâtes à tartiner art. 2,00€

6,90€ /pers

Crêpes maison : (selon saison) à partir de 16h

Garniture pâtes à tartiner artisanales
(sup. 0,50€) chocolat blanc, noir, praliné,
noisette ou spéculoos

5,00€

Gaufre maison façon de Liège : (selon saison) à partir de 16h

Garniture pâtes à tartiner artisanales
(sup. 0,50€) chocolat blanc, noir, praliné,
noisette ou spéculoos

5,00€

point bonus : Pyramide de pancakes 8,00€

3 pancakes, Kinder maxi, Kinder bueno & sirop d'érable

Les boissons

Boissons Fraîches

Perrier (33 cl)	4,00€
Pepsi, Pepsi Max (33 cl)	4,00€
Orangina (25 cl)	4,00€
Limonette (33 cl)	4,00€
Diabolo	4,00€
Diabolo sirop bio	4,50€
Thé glacé Maison	5,00€
Pint de thé glacé Maison	6,50€
Bubble tea	6,00€
Jus de fruits Bio Pago (20 cl):	4,50€
Ananas, pomme, orange, pêche abricot, Aça	
Citronnade Maison	5,00€
Jus d'oranges pressées	5,00€
Smoothie aux fruits frais du jour (selon saison)	6,00€
Jus de fruits Alain Milliat (voir notre carte de saison) (33 cl) :	7,50€

Nous avons sélectionné pour vous une collection de jus et nectars de fruits, de fabrication française, réalisée à partir de fruits frais.

Eaux Minérales

Vittel	(50cl) 4,00€	(1l) 6,00€
San Pellegrino	(50cl) 4,00€	(1l) 6,00€

Sirops bio

3,70€

Passion, jasmin, concombre, basilic, poire, yuzu, framboise, violette, rose, cookie, caramel beurre salé

Sirops

3,00€

Fraise, Grenadine, Menthe, Cassis, Pac citron, Orgeat, Citron, Pêche

boissons alcoolisées

Apéritifs

Ricard (2 cl)	3,50€
Pastis «MVP» 100% bio de Montpellier (2 cl)	4,50€
Martini blanc, rosé, rouge (4 cl)	5,00€
Kir	5,00€
Cassis, Framboise, Mûre ou Pêche (12 cl)	
Muscato (12 cl)	4,50€

Bières

Pression Artisanale Mil.lenari(25 cl)	3,90€
Blanche / Panaché / Monaco	4,50€
Pint (50 cl)	7,00€
Desperados (33 cl)	7,00€
Ablaryk (33 cl)	7,00€
bière artisanale & bio (Ipa, brune, sans gluten, sans alcool)	
La gorge fraîche (blonde, blanche ou ambrée)	7,00€

Cidre Bio

Cuvée Juliette (Alain Moillat)	(33cl) 7,00€
--------------------------------	--------------

Digestifs (4cl)

La Mentheuse, La Pulpeuse & La Croqueuse	7,00€
supplément jus ou soft	1,00€

Les vins

	Bouteille 75cl	Pichet 50cl	Verre 12,5cl
Dune, vin de France Rosé, rouge, blanc		12,00€	4,50€
Grès St Paul cuvée Romanis AOC coteaux du Languedoc rouge	24,00€		5,50€
St Chinian Les Cerises AOC rouge	28,00€		5,50€
Domaine des Conquêtes "Les Guillaumettes" - IGP pays de l'Hérault rouge	28,00€		5,50€
Château La Liquière AOC bio Faugères rosé, rouge	30,00€		6,00€
Domaine Puech, Cuvée Noémie Grès de Montpellier, rouge	30,00€		6,00€
Bergerie de l'Hortus IGP St Guilhem le désert rouge, blanc	36,00€		6,50€
Picpoul de Pinet AOC blanc	24,00€	14,00€	5,50€
Grange Phillipe IGP pays d'OC Chardonnay blanc	24,00€		5,00€
Viognier Laurent Miquel IGP pays d'OC - Blanc	28,00€		5,50€
Domaine Valcombe, Folle & Douce Blanc bio & moelleux	30,00€		6,00€
Château Puech-Haut "Prestige" Rosé, rouge, blanc	36,00€		6,50€

Information allergènes

														
COMPOSITION BALTHAZAR				X			X							
OEUF À LA COQUE ET SES PETITS SOLDATS	X		X											
PANIER GARNI	X		X			X	X	X						
UN PARFAIT	X					X	X							
PAIN PERDU	X		X				X							
PAN CAKES	X		X				X							
GAUFRE MAISON FAÇON DE LIÈGE	X		X				X							
EXPRESS	X		X				X							
TRADITIONNEL	X					X	X	X						
CAMPAGNARD	X		X				X	X						
PAYSAN	X		X			X	X	X						
BIOLOGIQUE	X					X	X	X						
CONTINENTAL	X		X			X	X	X						
AMÉRICAIN	X		X			X	X	X						
CROISSANT	X		X			X	X	X						
PAIN AU CHOCOLAT	X		X			X	X	X						
DEMI BAGUETTE / BEURRE & CONFITURE	X						X							
ASSIETTE DE CHARCUTERIE & FROMAGES	X						X							
TARTINE FROIDE :														
THON	X	X	X				X			X			X	
VÉGÉTARIENNE	X	X	X	X		X		X	X	X	X			X
MOZZARELLA DI BUFALA	X							X						
TARTARE DE BOEUF CRU	X							X						
SAUMON FUMÉ ARTISANAL	X			X			X	X						
FOIE GRAS & CONFITURE DE FIGES	X						X	X						
BURRATA	X						X	X						
LES CLUBS :														
THON	X		X	X			X							
VOLAILLE	X	X	X	X		X		X	X	X	X			X
TARTINE CHAUDE :														
POULET	X						X			X				
THON	X		X	X			X							
AUBERGINE	X							X					X	
BOEUF	X	X		X			X				X			X
MAGRET	X						X							
SAUMON	X			X			X	X						
BRUSCHETTA	X													
SAVOYARDE	X						X							
SALADES :														
MOZZARELLA	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			
BRESSANE	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			
«MA PREMIÈRE CANTINE»	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			
CÉVENOLE	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X			
ITALIENNE	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	
FERMIÈRE	X						X			X				
GRIMAUD	X	X	X				X			X				
FESTIVE	X						X	X		X				
VEGAN	X		X	X		X	X	X	X	X	X	X		
BOL DE SOUPE MAISON OU GASPACHO														X
CROQUE «MA PREMIÈRE CANTINE»	X						X							
HAMBURGER «MA PREMIÈRE CANTINE»	X	X					X	X						
ALIGOT SAUCISSE 'RECETTE ANCESTRALE'							X							X
LASAGNES AU BOEUF	X					X				X				
CARPACCIO DES GRANDS							X							X
TARTARE AU COUTEAU														
COQUILLETTE JAMBON TRUFFÉ	X		X				X							
LES PLANCHES :														
PLANCHE VÉGÉTARIENNE	X	X		X		X	X	X	X	X	X			X
PLANCHE FROMAGE	X						X			X				
PLANCHE CHARCUTERIE	X						X			X				
PLANCHE MIXTE	X						X			X				
PLANCHE POISSON	X			X			X			X				X
PLANCHE DU MARCHÉ	X	X		X		X	X	X	X	X	X			X
PLANCHE BBQ	X						X			X				
PLANCHE TERROIR	X						X			X				
ASSORTIMENT DE MACARONS ET/OU CANELÉS	X		X			X	X	X						
CHEESE CAKE AU SPÉCULOOS	X		X			X	X							
BROWNIE & SA CONFITURE DE LAIT	X		X				X	X						
WOW BANOFFEE	X					X	X							
TARTELETTE CITRON MERINGUÉE	X		X											
MOELLEUX À LA CHÂTAIGNE	X		X				X							
MI-CUIT AU CHOCOLAT	X					X	X	X					X	
MI-CUIT AU CHOCOLAT ET PRALINÉ	X		X			X	X	X					X	
CRUMBLE AUX FRUITS	X						X							
SALADE DE FRUITS DE SAISON								X						
CAFÉ OU THÉ GOURMAND	X		X				X	X					X	
PETIT CREUX SALÉ	X						X						X	
PETIT CREUX SUCRÉ	X						X	X	X					
CREPES	X						X	X	X					
GAUFRE	X						X	X	X					
LES BIÈRES	X													
LES VINS													X	

Ma première Cantine

Centre Ville

4 place Jean Jaurès 34000 Montpellier Tél. 04 67 60 24 35
tous les jours de 8h30 à minuit

Centre Cial. Odysseum

2 place de Lisbonne 34000 Montpellier Tél. 04 67 83 32 26
du lundi au samedi de 8h30 à 20h

Marseille / Les terrasses du port

9 quai du Lazaret 13002 Marseille Tél. : 04 91 31 24 53
tous les jours de 10h à 20h

Aix en Provence

5 avenue Victor Hugo 13100 Aix en Provence Tél. : 04 42 61 36 33
tous les jours de 8h30 à minuit

Centre Commercial Mac Arthur Glen Provence

Village des Marques Mas de la Peronne 13140 Miramas
du lundi au samedi de 8h30 à 20h