

## BOISSONS CHAUDES

Café expresso bio et solidaire 6cl	1,75€
Café long bio et solidaire 20cl	2,00€
Café bio long latté 20cl	2,20€
Thés & infusions sélection "Cha Yuan"	2.60€

### Les thés verts

Long Jing bio, « Puits du Dragon », Chine, Zhejiang  
Fleur de Jade, thé vert aromatisé Dominante mangue

### Les thés noirs

Grand Yunnan ,  
Composition du Ciel, thé noir aromatisé

### Les thés Wulong

Tie Guan Yin Impérial  
Brume du Soir, thé Wulong aromatisé

### Rooibos bio

Supplément lait bio	0,20€
Chocolat chaud bio (à la casserole)	2.80€

## BOISSONS FROIDES SANS ALCOOL

Fresh plate ou Gazeuse 50 cl	2.00€
Volvic citron ou fraise 50 cl	2.50€
Smoothie 25 cl	3,10€

Fraise/banane ou Mangue/passion

Jus bio de la ferme de Margerie 25 cl	3,10€
Pomme, poire, abricot/pomme, pomme/framboise	
Pago orange bio 33cl	3,00€

Sirop bio	2.00€
-----------	-------

Menthe, citron, grenadine, fraise

Limonade bio nature 33 cl	3.10€
Soda Bio Galvanina 33 cl	3.10€

*Citron, Orange sanguine, Grenade.*

*Sodas locaux très peu sucrés:*

Green Bull bio 33 cl des Mt d'Or	3.95€
----------------------------------	-------

*C-Full (tonifiante) , C-XY (énergisante)*

Thé vert menthe glacé bio maison 25 cl	2.70€
--	-------

Boisson au kéfir de fruits maison 25 cl	
Figue/ibiscus	2.70€

## BOISSONS ALCOOLISEES

Vin rouge bio au verre sélection 12.5 cl	2.70€
Bière bio des Monts d'Or bouteille 33 cl	4.50€

*Nickel ou Cuivré*

## Entrées

<b>SALADE du jour</b> au choix	4,10€
--------------------------------	-------

(Voir tableau)

### SOUPE ou GASPACHO

aux légumes de saison 40cl	4,10€
----------------------------	-------

## Plats

### MiWaM Salé chaud

Pâte de céréales complètes bio cuite sans matière grasse et garnie d'une préparation cuisinée.

Classique (grand format)	5,60€
Carré (petit format)	3,65€

Quatre choix de garniture : (voir tableau)

- **MiWaM Rouge** garniture à base de viande et légumes de saison
- **MiWaM Bleu** garniture à base de poisson et légumes de saison
- **MiWaM Vert** garniture à base de légumes de saison
- **MiWaM Jaune** jambon, emmental, fusilli bio et moutarde à l'ancienne.

## DESSERTS

- Fromage blanc de campagne et sa compote bio 3,20€
- Mousse Gourmandise du moment 3,20€
- Salade de fruits de saison 3,20€€

- Glaces et sorbets Terre Adélice en saison  
Pot de 120 ml 3.95€

- MiWaM Sucré 2,50€

Pâte à sucrée, moelleuse cuite à la minute et garnie de deux ingrédients au choix:

*Chocolat noir bio Orange confite bio*

*Noix de coco bio Caramel à l'ancienne*

*Banane Autre Fruit du moment*

- MiWaM Cookie 2.00€

Deux propositions cuites à la demande, sur place.

# A TOUTES HEURES

## FORMULES

### FORMULE MIWAM

Miwam carré + Miwam sucré + Fresh ( plate ou gazeuse) **6€65**

Miwam Classique + Miwam sucré + Fresh **8€60**

### FORMULE EQUILIBRE

Soupe ou Salade + Miwam carré + Fresh **8€25**

Soupe ou Salade + Miwam classique + Fresh **10€20**

### FORMULE GOURMANDE

Soupe ou Salade + Miwam carré + Miwam sucré + Fresh **10€75**

Soupe ou Salade + Miwam classique + Miwam sucré + Fresh **12€70**

### Créez votre formule :

Pour deux produits achetés un salé + un sucré nous vous ajoutons une bouteille Fresh\* plate ou Pétillante 50 cl pour seulement 0€50

\*Fresh : 50cl eau de dégustation micro filtrée sur place plate ou pétillante.

POUR VOTRE **COMMANDE** MERCI  
DE VOUS ADRESSER AU COMPTOIR

# MiWaM

**l'équilibre gourmand**

### LE CONCEPT

MiWaM est un concept de restauration rapide sain et équilibré né à Lyon en 2006. Il est basé sur un produit innovant du même nom, dont l'origine du mot est liée à sa forme et à une onomatopée célèbre. Mis au point par un trio d'amis issu de l'Institut Paul Bocuse, MiWaM est une restauration sur le pouce lyonnaise et conviviale à consommer **sur place ou à emporter**. La passion, le goût et le plaisir ont été les moteurs de ses créateurs. Toute l'équipe MiWaM vous souhaite de passer un agréable moment.

### LE PRODUIT

[MiWaM] n.m. : Principe de gaufre équilibrée associant différentes céréales, garnie légumes ou fruits, viande ou poisson. Des recettes gourmandes mêlant textures et parfums, des produits de saison privilégiant les productions locales et inspirées des saveurs du monde...

**MiWaM Bibliothèque de la Part Dieu** – 30 boulevard Vivier Merle, 69003 Lyon - Tel : 04 78 62 19 69 Ouvert : Mardi vendredi 10H-18H, Samedi 11H-18H.  
Fermé Dimanche et Lundi

**MiWaM Botanic** , 125 BD de la Bataille de Stalingrad 69100 Villeurbanne – Tel 04 37 42 69 93. Ouvert 7/7 de 10H -16H sauf Samedi 10H-18H et Dimanche 11H- 18H30.

[contact@miwam.fr](mailto:contact@miwam.fr)

[www.miwam.fr](http://www.miwam.fr)

<https://fr-fr.facebook.com/miwam.gourmand>

Instagram : Miwamfrance

# MiWaM

**l'équilibre gourmand**