

Cuisine
bio
végane
sans gluten



Sur place
ou à emporter
Du mardi au dimanche
de 12h à 16h et de 19h à 22h

LA CARTE DU JOUR

MENUS

MENU ASSIETTE DU JOUR	23,50 €
L'assiette du Jour Boisson au choix Dessert au choix (sauf *)	
MENU ASSIETTE TOUT CRU	21,00 €
L'assiette tout cru Boisson au choix Dessert au choix (sauf *)	
MENU SOUPE COMPLÈTE	19,50 €
Une soupe complète Boisson au choix Dessert au choix (sauf *)	

ASSIETTES

L'Assiette du Jour	15,50 €
Notre spécialité : céréale du jour, salade et crudités, légumes de saison, légumineuse, caviar d'oléagineux, le tout agrémenté de superaliments	
L'Assiette Tout Cru	14,00 €
Une grande assiette de crudités, salade, fruits et légumes de saison, caviar d'oléagineux; le tout agrémenté de superaliments	

SOUPES

Cuisine Confort	Caroube du Pérou, cumin
Cuisine Énergie	Spiruline, gingembre
Cuisine Détox	Griffe du chat, nopal, cardamome
Cuisine Vitale	Maca, curcuma
Les soupes simples 20cl	4,50 €
Petite soupe avec herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	
Les Soupes Complètes	11,00 €
Une grande soupe avec la céréale, les légumes et la légumineuse du jour, des herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	

BOWLS

Le SuperBowl	11,00 €
Un bowl avec céréale du jour, salade et crudités, légumineuse, crème végétale. Supplément légumes de saison ou velouté du jour 3,50 €.	

BOISSONS FRAICHES

Bleu Comme Toi CLARTÉ D'ESPRIT 20cl	5,00 €
Eau, klamath, menthe, cardamome	
Vert Pomme NUTRITIF & VITAMINÉ 20cl	5,00 €
Jus de pomme bio, spiruline, acérola	
Green Detox SIMPLE DETOX 20cl	5,00 €
Jus de pomme bio, chlorelle	
Potion magique MAGIQUE! 20cl	5,00 €
Jus de pomme bio, acérola, griffe du chat	
Supermilk! 20cl	5,00 €
Lait de riz + un superaliment au choix (sauf microalgue)	

BOISSONS CHAUDES

Griffe du Chat 20cl	4,00 €
Décoction de la liane médicinale amazonienne Supplément guarana ou acérola : 0,50 €	
Thés Maison la théière 40cl	5,50 €
Yerba mathé au maïs mauve Thé vert aux pépites de cacao, fleurs aromatiques	
Guarana café	2,50 €
La puissance du guarana, l'arôme du chocolat	

DESSERTS

Délice de Cacao cru	5,90 €
Le dessert au chocolat cru	
Délice au Lucuma	5,90 €
À base de fruits frais de saison et Lucuma	
Douceur Coco	5,90 €
À base de riz, noix de coco, gingembre, agrumes et superaliments	
Gâteau Banane Caroube	5,90 €
A la farine de sarrasin et amandes	
Banana Açai* (hors menu)	7,00 €
Crème de banane, Açai, cannelle, fève tonka et une pointe de poivre Timut	
Açai Bowl* (hors menu)	9,00 €
Dessert signature sur une base de Banana Açai, préparation P'tit Dèj Sol Semilla et fruits de saison	
Assortiment de desserts* (hors menu)	9,00 €

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande

23 rue des Vinaigriers, Paris 10^e, 01 42 01 03 44

www.sol-semilla.fr

WiFi : sol semilla, mot de passe : espritdusoleil

Cuisine
bio
végane
sans gluten



Sur place
ou à emporter
Du mardi au dimanche
de 12h à 16h et de 19h à 22h

LA CARTE DU SOIR

MENUS

MENU DÉCOUVERTE (Changeant au rythme des saisons) Entrée L'Expérience crue L'assiette du Soir Dessert Création du soir ou à la carte	28,00 €
MENU ASSIETTE TOUT CRU Entrée L'Expérience crue L'assiette tout cru Dessert Création du soir ou à la carte	26,50 €
MENU SOUPE COMPLÈTE Entrée L'Expérience crue Une soupe complète Dessert Création du soir ou à la carte	23,50 €





ENTRÉE

L'Expérience crue Assortiment coloré de crudités, herbes aromatiques et préparation selon l'inspiration du chef	7,00 €
--	--------





ASSIETTES

L'Assiette du Soir Notre spécialité : céréale du jour, salade et crudités, légumes de saison, légumineuse, caviar d'oléagineux, le tout agrémenté de superaliments	17,00 €
L'Assiette Tout Cru Une grande assiette de crudités, salade, fruits et légumes de saison, caviar d'oléagineux; le tout agrémenté de superaliments	15,50 €





SOUPE

 Cuisine Confort Caroube du Pérou, cumin	
 Cuisine Énergie Spiruline, gingembre	
 Cuisine Détox Griffes du chat, nopal, cardamome	
 Cuisine Vitale Maca, curcuma	
Les soupes simples 20cl Petite soupe avec herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	4,50 €
Les Soupes Complètes Une grande soupe avec la céréale, les légumes et la légumineuse du jour, des herbes fraîches et comme base une de nos préparations à choisir ci-dessus : Confort, Énergie, Détox, Vitale	13,00 €

BOISSONS FRAICHES

Bleu Comme Toi CLARTÉ D'ESPRIT 20cl  Eau, klamath, menthe, cardamome	5,00 €
Vert Pomme NUTRITIF & VITAMINÉ 20cl  Jus de pomme bio, spiruline, acérola	5,00 €
Green Detox SIMPLE DETOX 20cl  Jus de pomme bio, chlorelle	5,00 €
Potion magique MAGIQUE! 20cl  Jus de pomme bio, acérola, griffe du chat	5,00 €
Supermilk! 20cl Lait de riz + un superaliment au choix (sauf microalgue)	5,00 €

BOISSONS CHAUDES

Griffe du Chat 20cl  Décoction de la liane médicinale amazonienne Supplément guarana ou acérola : 0,50 €	4,00 €
Thés Maison la théière 40cl  Yerba mathé au maïs mauve  Thé vert aux pépites de cacao, fleurs aromatiques	5,50 €
Guarana café  La puissance du guarana, l'arôme du chocolat	2,50 €

DESSERTS

Délice de Cacao cru  Le dessert au chocolat cru	7,00 €
Délice au Lucuma  À base de fruits frais de saison et Lucuma	7,00 €
Douceur Coco  À base de riz, noix de coco, gingembre, agrumes et superaliments	7,00 €
Gâteau Banane Caroube  A la farine de sarrasin et amandes	7,00 €
Banana Açaï*  Crème de banane, Açaï, cannelle, fève tonka et une pointe de poivre Timut	7,00 €
Açaï Bowl* (hors menu)  Dessert signature sur une base de Banana Açaï, préparation P'tit Dèj Sol Semilla et fruits de saison	9,00 €
Assortiment de desserts* (hors menu)	9,00 €

Le registre des allergènes à déclaration obligatoire contenus dans nos plats est disponible à votre demande

23 rue des Vinaigriers, Paris 10^e, 01 42 01 03 44

www.sol-semilla.fr

WiFi : sol semilla, mot de passe : espritdusoleil