



Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

BOISSONS CHAUDES

• CAFÉS

Expresso - expresso allongé	1,70 €
Expresso grand cru	1,80 €
Grand café	1,70 €
Double expresso	3,40 €
Noisette	1,80 €
Café viennois	2,50€
Capuccino	3,00 €
Capuccino (avec boisson végétale amande)	3,30 €

• THÉS / INFUSIONS

- Les Hommes en vert **BIO** : thé vert, menthe nanah, menthe poivrée
- Gunpowder : thé vert du sud-ouest de la Chine, légère amertume et délicate âpreté
- Cookie Sésame Caramel : thé vert, amande, caramel, noix
- Matin Anglais **BIO** : Mélange de thés noirs
- Earl grey imperial **BIO** : Thé noir assam, pétales de bleuet, arôme naturel de bergamote
- Chez grand mère : thé noir, pomme, hibiscus, sureau, églantier, rhubarbe, bleuet rose et bleu, pétale de rose
- Fort de France : thé noir, chips de coco, papaye, ananas
- Prince des Caraïbes : rooibos, ananas, mangue, papaye, framboise, cassis, pétale de rose
- L'Hermine gourmande : rooibos, pomme, arôme de pomme et de caramel beurre salé
- Yaourt aux fruits rouges : raisin, hibiscus, baie de sureau, framboise, canneberge, fraise
- Le financier : pomme, pistache, raisin, chocolat blanc, amandes, miel
- Yoga tea : cannelle, gingembre, ortie, clou de girofle, poivre blanc, cardamome, réglisse
- Remède de sorcière : romarin, sauge, thym, menthe, anis, réglisse, basilic, cannelle, bergamote

• CHOCOLATS

Chocolat chaud	3,00€
Chocolat chaud version sans lactose (avec boisson végétale amande)	3,30€
Chocolat viennois	3,50€
Chocolat chaud à l'ancienne (uniquement en période hivernale)	4,00€



Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

BOISSONS FRAICHES

• LES FRUITÉS

Jus de fruits 100% bio : Orange, Ananas, Abricot, Pomme (25cl)	3,30 €
Jus d'orange pressé (25cl)	3,30 €

• LES SOFTS

Coca cola, Coca zéro, Orangina, Schweppes agrumes	3,00€
Fuzetea, Oasis tropical, Limonade Ogeu, Eau gazeuse Ogeu (33cl)	
Caprisun (25cl)	1,50€
Sirops à l'eau	1,50€
Diabolo	3,20€
Eau plate Evian (150 cl)	3,50€
Eau gazeuse Badoit/Ogeu (125 cl)	3,90€
Boisson thé vert matcha Bio ou sureau (33 cl)	3,50 €
Limonade fruit de la passion ou thé glacé gingembre (33 cl)	3,90€
Kimber original : avec eau gazeuse ou limonade	3,50€
LES SMOOTHIES avec eau, jus de pomme, lait ou lait de coco	5,00€

Electric carrot

poire, carotte et banane

Coco disco

noix de coco, pêche et banane

Green melon

mangue, melon jaune, melon vert, ananas
et kiwi

Pina tropic

papaye, ananas et mangue

Sweet banana

banane et fraise

Red sunset

fraise et mangue

• VIN, BIÈRES ET CIDRE

Bière pression Aouits blonde (25cl)	3,50€
Demi-pêche / panaché (25cl)	3,80€
Bière bouteille : Sarriat Blonde ou Myrtille Pépère blanche framboise , Aouits IPA (33cl)	5,00€
Vin au verre : rouge, blanc, ou muscat (12,5cl)	4,00€
Cidre bouteille (75 cl)	8,90€



Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

LE SUCRÉ

ISSUS D'UNE FINE SÉLECTION, NOS INGRÉDIENTS SONT MAJORITAIREMENT BIO ET LOCAUX.
FARINE BIO DE BLÉ ANCIEN PRODUITE AU MOULIN, ŒUFS EXTRA FRAIS PLEIN AIR ET BIO, LAIT FRAIS DE LA FERME, SUCRE DE CANNE COMPLET MASCAYO BIO, LEVURE NATUREL SANS GLUTEN, BEURRE FRANÇAIS

- **LES CRÊPES**

Nature ou sucre (glace, blanc ou complet) 4,50 €

- **LES GAUFRES**

Nature ou sucre (glace, blanc ou complet) 4,50 €



Version vegan et sans gluten 5,00 €
(avec lait végétal et farine de riz)

LES GARNITURES AU CHOIX 0,50 €

- Sirops érable
- Miel des Pyrénées
- Nutella
- Pâte à tartiner
- Caramel au beurre salé maison,
- Confitures (voir choix du moment)
- Chantilly

- **LES YAOURTS BOWLS**

Fromage blanc au lait de vache 4,00 € Au lait végétal 4,50 €

avec 1 garniture au choix : Muesli au fruits rouges avec coulis de fruits rouges
ou Krunchy chocolat avec sauce chocolat

- **LES BISCUITS, PÂTISSERIES, VIENNOISERIES**

Découvrez les propositions du moment à partir de 1,50€

Retrouvez la formule petit déjeuner tous
les matins à partir de 6,50 €





Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

LE SALÉ

Disponible uniquement durant le service du midi de 12h00 à 14h00

- **LA TARTINE** Pain au levain maison, garnie et servie à l'assiette avec une salade composée
 - **La végétarienne** : compoté d'oignons, poêlée de légumes de saison 9,90 €
 - **La jambon fromage** : jambon de pays, fromage de vache 10,50 €
 - **La fromage** : crème fraîche, brebis, vache 10,50 €
 - **La truite des Pyrénées** : filets de truite fumée, fromage fouetté, citron, aneth 10,90 €
 - **L'OMELETTE DU REFUGE** 9,90 €
Œufs bio brouillés garnie de jambon de pays et fromage de vache fermier accompagnée d'une salade composée
 - **L'ASSIETTE QUICHE** Part de quiche Jambon-fromage ou Végétarien 9,20 €
Part de quiche à la truite fumée des Pyrénées 9,50 €
Servie à l'assiette accompagnée d'une salade composée
 - **L'ASSIETTE DU RANDONNEUR** 9,90 €
Assortiment de charcuterie (jambon de pays, saucisson, chorizo), fromages (brebis, vache) et tartines de pain
 - **LA GALETTE**
Galette de sarrasin maison, garnie et servie à l'assiette avec une salade composée
 - **La végétarienne** : compoté d'oignons, poêlée de légumes de saison 10,90 €
 - **La classique** : fromage fouetté, jambon blanc, fromage de vache 11,90 €
 - **La truite des Pyrénées** : filet de truite fumée, fromage fouetté, citron, aneth 12,90 €
 - **La montagnarde** : jambon de pays, fromage de brebis, champignons, oeufs 12,90 €
- Supplément 1€ : œuf, jambons, champignons, fromages**
- **LA SALADE GOURMANDE** 12,90 €
Mélange de salade du moment, jambon de pays **ou** filet de truite fumé, mélange de fromage, tartines de pain grillées, mélange d'oléagineux, graines germées, oignons frits, huile d'olive, vinaigre balsamique

LES FRITURES

Frites classiques	3,50€
Frites patates douces	3,90€
Pépites de poulets	3,50€
 Nuggets de pois chiches bio	3,90€



Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

LE BIEN ÊTRE



Plongez dans un moment de relaxation intense dans le fauteuil massant LETO !

Le massage est un art qui remonte à la nuit des temps. Ses effets relaxants, stimulants et thérapeutiques étaient déjà connus dès l'Antiquité, notamment en Inde, en Chine et en Égypte où le massage était un complément indispensable du bain.

Bienfaits du massage :

- Diminution du stress et de la tension nerveuse
- Soulagement des douleurs musculaires, articulaires et des courbatures
- Amélioration de la circulation sanguine
- Réchauffement et assouplissement de la masse musculaire

Très haut de gamme et à la pointe de la technologie grâce à sa technologie "zéro gravité", ce fauteuil LETO vous permet de masser :

- La nuque et les épaules
- Le dos dans son intégralité
- Les fessiers et les hanches
- Les cuisses, les mollets et les pieds

Programmes au choix :

- Programme 1 : rapide, corps entier
- Programme 2 : soulagement du stress, nuque (roulement, pétrissage, tapotement, suédois, shiatsu)
- Programme 3 : étirement des muscles du dos, du buste, des mains, ischio-jambier, et tout le corps
- Programme 4 : récupération, cou, dos et bas du dos
- Programme 5 : rafraîchissement, muscles du dos, du buste, des mains, ischio-jambiers et tout le corps
- Programme 6 : relaxation, tout le corps (pétrissage, tapotement)

Tarifs

5 min	5,00€
10 min	8,00€
15 min	12,00€

THÉRAPIES ET PRATIQUES EN MÉDECINE DOUCE

Retrouvez tous les praticiens et thérapeutes présent dans l'espace bien être sur www.lerefuge65.fr ainsi que les horaires et tarifs

COURS COLLECTIFS ET ATELIERS

Le planning des cours collectifs et l'agenda des événements et ateliers sont visibles sur le site www.lerefuge65.fr et sur Facebook et Instagram @lerefuge65



Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

LES GLACES

GLACES ET SORBETS

Glaces au lait entier et sorbets plein fruits
Fabrication artisanale et locale dans les Hautes Pyrénées

Servies en coupe ou en cornet

1 boule	2,50€
2 boules	3,90€
3 boules	5,20€

+0,50€ par supplément : chantilly ou coulis fruits rouges ou sauce chocolat

Glaces

- Vanille de Madagascar
- Chocolat
- Café
- Noix de coco
- Yaourt
- Caramel sel de Guérande
- Banane
- Pistache
- Stracciatella
- Gianduja choco noisette
- Fleur de lait
- Rhum raisin
- Menthe Chocolat

Sorbets

- Mangue
- Fraise
- Myrtille
- Framboise
- Citron

**Demandez les autres parfums du moment
(variable selon arrivage)**

LES IMMANQUABLES

Bâtonnets 3,50€

-  • glace à la vanille enrobée au chocolat noir
-  • glace à la vanille enrobée au chocolat lait et amandes
-  • glace à la vanille enrobée au chocolat blanc et amandes
-  • Glace végétale au caramel, enrobage au chocolat et éclat de sucre soufflé



Cornets 3,50€

-  • Glace au chocolat avec gaufrette au cacao, chemisage au cacao, sauce chocolat et billes de riz enrobées de chocolat au lait
-  • Glace à la fraise avec gaufrette, chemisage au cacao et sauce fraise.
-  • Glace parfum vanille avec gaufrette, chemisage au cacao, sauce au caramel et morceaux de noix de pécan caramélisées

glaces enfants 2,50€



- Bâtonnet bio glace à l'eau en forme de fusée aux trois saveurs : framboise, orange et ananas



- Bâtonnet de crème glacée saveurs vanille et fraise



- Bâtonnet de crème glacée saveurs vanille et chocolat