



LE REFUGE

SALON DE THÉ
SANDWICHERIE
PAINS

Le Refuge, c'est un multi lieu unique et pour tous !

Vous pourrez découvrir une gamme de café, de jus de fruits, de smoothies, de boissons chaudes et fraîches pour satisfaire tous les palais et accompagner les délices à la carte : crêpes, gaufres, cookies, pâtisseries, glaces... Nous travaillons avec des artisans et des fournisseurs afin de vous proposer des produits en circuit court, de qualité, le plus possible local, bio quand cela a du sens, et proposons une gamme sans gluten, sans lactose et vegan.

Vous trouverez un espace de restauration tous les midis avec une proposition à l'assiette et une gamme de snacking sur place ou à emporter.

Nous proposons une gamme de pain pétris, façonnés et cuits sur place à partir de farines bio et anciennes, sans additifs, au levain naturel. De la baguette tradition en passant par des pains spéciaux tel que le Pierrefittois semi complet, le sportif aux graines et fruits secs, le Khorasan, le méteil aux noix ...

Le Refuge vous propose une grande offre autour de la restauration avec une carte variable au fil des saisons.



2 av Jean moulin, 65260 Pierrefitte Nestalas
0749962970 - contactlerefuge65@gmail.com
www.lerefuge65.fr

  @lerefuge65



Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

BOISSONS CHAUDS

• CAFÉS

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

• 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
- 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*	3,50 €
Chocolat chaud version sans lactose (avec boisson végétale amande)	3,80 €
Chocolat viennois *	3,90 €
Chocolat chaud à l'ancienne*(uniquement en période hivernale)	4,50 €



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)	3,50 €

• LES SOFTS

Coca cola, Coca zéro, Orangina, Schweppes agrumes	3,00€
Fuzetea, Oasis tropical, Limonade Ogeu, Eau gazeuse Ogeu (33cl)	1,50€
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€
Gimber original : avec eau gazeuse ou limonade	3,50€

• LES SMOOTHIES

avec eau ou jus de pomme	5,00€
avec lait* ou lait de coco	6,00€

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 Excelsa blanche , 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* 4,50 € Au lait végétal 4,90 €

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 disponible

Retrouvez la formule petit déjeuner tous
les matins à partir de 6,90 €



Le refuge

DU BIEN-ÊTRE À LA CARTE

LE SALÉ

Disponible uniquement durant le service du midi de 12h00 à 13h30

- **LA TARTINE** 11,90 €
 - **La jambon fromage** : jambon de pays, fromage de vache*
 - **La truite des Pyrénées** : filets de truite fumée, fromage* fouetté, citron, aneth
- **L'OMELETTE DU REFUGE** 11,90 €
 - **Œufs bio brouillés**, jambon de pays et fromage* de vache fermier, salade composée*
- **LA GALETTE** 12,90 €
 - **La classique** : fromage fouetté*, jambon blanc, fromage* de vache
 - **La montagnarde** : jambon de pays, fromage* de brebis, champignons, œuf*
- **L'ASSIETTE QUICHE** 10,90 €
 - **Part de quiche du moment servie avec une salade composée***

LES SALADES 15,90 €

- **LA SALADE GOURMANDE**
 - **Mélange de salade du moment**, jambon de pays **ou** filet de truite fumé, fromage* vache et brebis, tartines de pain grillées, mélange d'oléagineux*, graines germées, oignons frits, huile d'olive, vinaigre balsamique
- **LA SALADE DE CHÈVRE CHAUD**
 - **Mélange de salade du moment**, œuf* dur, tomates cerise, tartines de pain grillé, fromage* de chèvre chaud, miel, mélange d'oléagineux*, graines germées, huile d'olive, vinaigre balsamique
- **LA SALADE CÉSAR**
 - **Mélange de salade du moment**, œuf* dur, tomates cerise, croutons de pain grillées, copeaux de fromage de vache*, mélange d'oléagineux*, graines germées, sauce César avec pépites de filet de poulet **ou** nuggets de pois chiche
- **L'ASSIETTE BURGER** 14,90 €
 - **Burger du moment**, frites maison, salade composée*
- **L'ASSIETTE JUNIOR** 7,90 €
 - **Assiette composée d'une portion de frites maison avec pépites de filet de poulet ou jambon blanc + boisson (caprisun ou sirop à l'eau) + boule de glace**

- **L'ASSIETTE COMBINÉE** 17,90 €
 - **Salade composée, œufs* frits, fromage* de vache, jambon du pays, frites maison** **ou** **Salade composée, œufs* frits, fromage* de vache, nuggets de pois chiche, frites maison**

• LES FRITURES

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



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

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

Une production de glaces fermières, généreuses, Praline et Marguerite émerveilleront vos sens !

+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)**

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



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