



Tous nos apéritifs sont servis avec leur amuses bouche maison

Sangria Maison (sangria casera)	(ou Pichet Sangria Maison 1Litre 17.00€)	4.50€
L'Orkina	le Pastis Cabanel (Aperitifs hechos en Carcassonne)	4.00€
Ricard, Suze, Martini R & B, Muscat St Jean de Minervois		4.00€
Kir Vin blanc(Cassis, Pêche ,Mûre) Vino blanco con Jarabe de mora, de pesca, de grosella negra, de castana)		4.50€
, Flûte de Crémant Limoux Brut rosé (Copa como « champan » rosado de region, hecho en Limoux)		

Cervezas de botella

Heineken	33 cl	4.00€
Sans alcool sin alcohol ou sans gluten sin gluten	25 cl	3.00€
La Ciutat 33cl: Blonde , Blanche ou Ambrée (Cervezas hechas en Carcassonne)		5.00€
La Ciutat 50cl: Blonde		7.00€
Whisky , Gin , Vodka , Américano Maison	4 cl	7.00€
Chivas	4 cl	9.00€

Sans Alcool Sin -alcohol

Sirop Jarabe (Menthe,Minta Grenadine Granadina, Orgeat Orgeat, Citron Limón)		2.50€
Sodas Coca-Cola® 33 cl, Fanta de naranja 25 cl, Perrier 33 cl, Ice Tea 25 cl,		3.50€
Limonade Petillo, Limonade artisanale d'Alet ,hecha en Alet Naturelle ou Frambuesa	25 cl	3.50€

Zumos de Frutas de botella

Label Le pays Cathare® , de région (pomme/ manzana o abricot/albaricoque O , tomate)	25 cl	3.50€
Jus de fruit Pago®: Orange	20 cl	3.50€

La Planche Apéritif à partager

Assortiment de charcuteries locales : Boucherie Rabat Carcassonne que du Bonheur !!!	12.00€
Embutidos de region: jamon, butifara..etc	

Les EAUX MINERALES

San Pelligrino Evian	Agua de botella con gas o sin gas	1 L	5.00€
----------------------	-----------------------------------	-----	-------



MENU BISTROT al mediodia

***à choisir sur ardoise** servi uniquement midi sauf jours fériés et weekend

solo al medio dia excepto sabado,domingo I dias de fiestas

Entrada i Plato O Plato i Postre 15.00€

Entrada i Plato i Postre 20.00€

Mâche , « cochonnailles » et ravigote.

Ensalada con tipo de jamon cocido

Ou Entrée de jour selon le marché*.

Entrada del dia, a elegir con la sugestion

Burger Mac Fred, viande hachée Angus, pomme de terre grenaille au four.

Hamburguesa de Fred, con patatas

(ou El doble hamburguesa con suplemento de3.00€ttc)

Ou Plat du jour selon le marché*.

Plato del dia, a elegir con la sugestion

Café Espresso Gourmand avec 3 mignardises.

Cafe expresso con 3 pequenas pasteles caseros

Verre de vin bistrot midi rouge ou rosé

2.00€

Un copa de vino de la cass tinto o rosado

Plato del dia*

à choisir sur ardoise , servi uniquement midi sauf jours fériés et weekend

12.00€Midi

Nous vous rappelons que travaillant des produits frais, « fait maison »,

nous pouvons adapter nos plats ou vous proposer des solutions en cas de :

maladies coéliquas (gluten), allergies (aux arachides, au lactose), sans sel, végétarien...

Merci de nous le préciser à la prise de commande afin que nous adapter à vos envies.

En direct 15 à 20 minutes d'attente

La SALADE REPAS de CHEZ FRED

Como un plato unico con entrada i plato (hay que esperar de 15 a 20 minutos)

Assortiment de salade, velouté de potiron, magret de canard fumé par nos soins, champignons rôtis dans Jospier, tartine de rilette de poisson à la tomate confite, fromages de la Fromagerie Bousquet, acidulée de Gambas décortiquées.

17.00€

Ensalada, crema de calabaza, filete de pato ahumado, setas cocidas, pan con mussade pescado al tomate, quesos, Gambas .

En direct 15 minutes d'attente

Le BURGER de Fred Hamburger de bœuf "made by Fred"

Pain Burger 150 gr de viande de Bœuf hachée « Angus», tomate, fromage Cantal râpé, oignons rouges confits, sauce Burger, pomme de terre grenaille rôties, salade.

15.00€

Hamburguesa 150 gr de carne de vaca picada "Angus", tomate, queso « Cantal », cebollas rojas confitadas, salsa Burger, patata tostadas, ensalada

En direct 15 minutes d'attente

Le DoubleBURGER de Fred Hamburger de bœuf "made by Fred"

Pain Burger 300 gr de viande de Bœuf hachée « Angus», tomate, fromage Cantal râpé, oignons rouges confits, sauce Burger, pomme de terre grenaille rôties, salade.

19.00€

Doble Hamburguesa 300 gr de carne de vaca picada "Angus", tomate, queso « Cantal », cebollas rojas confitadas, salsa Burger, patata tostadas, ensalada

La Planche Apéritif à partager

Assortiment de charcuteries locales : Boucherie Rabat Carcassonne que du Bonheur !!!

12.00€

Embutidos de region : butifara ahumada, jamon..etc

Si selon les arrivages certains produits venaient à manquer nous prendrions soin de les changer a votre avantage et vous prévenir de ce contretemps

Si según las arribadas, algunos productos venían para faltar nos, dejaremos de le precisárselo y de proponerle otra elección.



Les ENTREES

Salade Verte. Ensalade verde	6.00€
Mâche , « cochonnailles » et ravigote. Ensalada i tipo jamon cocido	6.00€
Entrée du jour servie seulement le midi or w- end et jours fériés. Entrada del dia(al mediodia)	6.00€
Rillettes de poissons à la tomate confite, effeuillé de pain croustillant.	9.00€
Mussa de pescado , con pan i ensalada	9.00€
Tarte fine aux oignons,champignons grillées au four et magret de canard fumé,salade.	12.00€
Tarta con cebollas, setas i pato ahumado casero, con ensalada	
Velouté de potiron et tartine de foie gras. Sopa de calabaza i foie gras	12.00€
Galette de fromage de chèvre d'Isabelle et poisson fumé maison.	12.00€
Como una crepa cocida al horno con queso de cabra i pescado ahumado casero, ensalada	
Sous pressé de foie gras mi-cuit ,Pomme de Marseillette dans son habit de jambon ibérique,salade	15.00€
Foie gras con ensalada	
Mesclun acidulé de Gambas décortiquées et petits légumes. Gambas con ensalada	15.00€

Les POISSONS

Dorade royale grillée au coulis de satay(mélange à évocation asiatique : piment ail cacahuète sésame épices)	16.00€
Pescado : Dorada con una salsa con nueces,pimiento	
Coquilles St Jacques gratinées aux pleurottes et riz Viejias con setas i arroz	19.00€
Suquet façon Fred: crémeux de poissons frais en „crôte feuilletée” (poissons selon arrivage)	22.00€
« Suquet » casero : pescados cocidos i puestos en una sopa de pescados, con verduras	

Les VIANDES

Camembert au lait cru rôti, et chorizo, pomme de terre vapeur	16.00€
Queso « Camembert » cocido al horno, con chorizo i patatas	19.00€
Faux filet de bœuf « Simmental » coulis de moutarde à l'ancienne, pomme de terre grenaille	
Pieza de ternera“Angus” , salsa de mostaza dulce, patatas	
Cassoulet maison avec <small>en plato de primer , necesita esperar 20 minutos)</small> En direct 15 à 20 minutes d'attente	22.00€
<small>Haricots de Castelnaudary, confit de canard , porc et saucisse (origine France), couenne</small>	
Plato tipico de region con butifara i carne de cerdo , confitado de pato, judías de Castelnaudary ®.	

Supplément beurre ou huile d'olive	1.00€
Supplément plat partagé , demande assiette supplémentaire, ou menu partagé	5.00€

MENU GOURMET

Entrée + Plat **OU** Plat+ Dessert 30.00€

Entrée + Plat + Dessert 35.00€

Sous pressé de foie gras mi-cuit ,Pomme de Marseillette rôties,
Dans son habit de jambon ibérique Duroc de Bataille, salade.

Foie gras con ensalada

OU

Mesclun acidulé de gambas décortiquées et petits légumes.

Gambas con ensalada i verduras

Suquet façon Fred: crémeux de poissons frais en „croûte feuilletée“.

(poissons selon arrivage).

« Suquet » casero : pescados cocidos i puestos en una sopa de pescados, con verduras

OU.

Cassoulet maison avec Haricots de Castelnaudary, confit de canard, porc et
saucisse (origine France), couenne **En direct 15 à 20 minutes d'attente**

**Plato tipico de region, hecho casero con butifarra i carne de cerdo, confitado de pato,
judias de Castelnaudary®.**

(de primero hay que esperar 15 min al minimo)

Biscuit moelleux et crème de citron « Cabanel », sorbet citron meringué.

Como una tarta de limón, con helado de limón

OU

Croquant de noisettes grillées, chocolat et poires confites

Crujiente de chocolate, nueces i pera

OU

**Helado 3 bolas : „ Artisan Glacier des Alpes“ Parfums glaces: Citron meringué Limón i
merengue , fraise/ fresa,, macaron- framboise/ mostachón frambuesa,Vanille/ Vainilla,,
chocolat chocolate /, cappuccino/cafe, confiture de lait,/ caramelo rhum raisin/ ron uva**

OU

Fromage de Nicolas « Fromagerie Bousquet Carcassonne » **Quesos**

MENU GOURMAND

Entrée + Plat **OU** Plat+ Dessert 20.00€

Entrée + Plat + Dessert 25.00€

Rillettes de poissons à la tomate confite, effeuillé de pain croustillant.

Mussa de pescado , con pan i ensalada

OU

Tarte fine aux oignons, champignons marinés et grillés, magret de canard fumé.

Tarta con cebollas, setas i pato ahumado casero, con ensalada

Camembert au lait cru, rôti, chorizo et pomme de terre vapeur.

Queso « Camembert » cocido al horno, con chorizo i patatas

OU

Dorade royale grillée au coulis de satay (mélange épices à évocation asiatique : piment ail cacahuète sésame épices), accompagnée de riz façon Fred.

Pescado : Dorada con una salsa con nueces, pimiento

Crème brûlée à la gousse de vanille Mauricienne.

Como una crema catalana de vainilla

OU

Brioche façon pain perdu, glace confiture de lait.

Pan asucado tostado I caramelizado, con helado de caramelo

*Travaillant des produits frais, si certains produits venaient à manquer nous prendrions soin de vous prévenir et vous proposer une autre solution. merci de votre compréhension
Tout changement au menu sera facturé à la carte.*

MENU GASTRONOME

Entrée + Plat **OU** Plat+ Dessert 25.00€

Entrée + Plat + Dessert 30.00€

Velouté de potiron et tartine de foie gras.

Sopa de calabaza i foie gras

OU

Galette de fromage de chèvre d'Isabelle et poisson fumé maison.

Como una crepa cocida al horno con queso de cabra i pescado ahumado casero, I ensalada

Faux filet de bœuf « Simmental » grillé, coulis de moutarde à l'ancienne,
pomme de terre grenaille au four.

Pieza de ternera "Angus" , salsa de mostaza dulce, patatas

OU

Coquilles St Jacques gratinées aux pleurotes et crème d'ail, accompagnées de riz.

Viejias con setas i arroz

Tarte tatin maison et glace vanille.

Tarta « Tatin » de manzana, halado de vainilla

O

Tiramisu à la crème de marron.

Tiramisu a la crema de castaña.

O

Glaces 2 boules. „ **Artisan Glacier des Alpes**“ Parfums glaces: „ **Artisan Glacier des Alpes**“ Parfums glaces: Citron meringué **Limón i merengue** , fraise/ **fresa**,, macaron-
framboise/ **mostachón frambuesa**, Vanille/ **Vainilla**,, chocolat **chocolate** /,
cappuccino/cafe, confiture de lait, / **caramelo** rhum raisin/ **ron uva** raisin,

O

Fromage de Nicolas « Fromagerie Bousquet Carcassonne » **Quesos**

*Travaillant des produits frais, si certains produits venaient à manquer nous prendrions soin de vous prévenir et vous proposer une autre solution. merci de votre compréhension
Tout changement au menu sera facturé à la carte.*

Les DESSERTS

Crêpe au sucre, chocolat chaud ou chantilly. (avec 1 boule de glace supplément 1.50€ttc)	6.00€
Crepa de asucar, o chocolate o de nata (con 1 bola de vainilla extra de 1.50euros)	
Brioche façon pain perdu, glace confiture de lait.	6.00€
Pan asucado tostado I caramelizado, con helado de caramelo	
Crème brûlée à la gousse de vanille mauricienne. Como una crema catalana de vainilla	6.00€
Tarte tatin maison , glace vanille et caramel. Tarta « Tatin » de manzana, halado de vainilla	7.00€
Tiramisu crème de marron. Tiramisu a la crema de castaña.	7.00€
Biscuit moelleux, crème de citron « Cabanel », sorbet citron meringué.	8.00€
Como una tarta de limón, con helado de limón	8.00€
Craquant de noisettes grillées, chocolat et poires confites. Crujiente de chocolate, nueces i pera	

Assiette de fromages affinés par Nicolas (Fromagerie Bousquet) avec salade.	8.50€
Glaces 2 boules 5.50€	Glaces 3 boules 7.00€
Parfums glaces: Artisan Glacier des Alpes Citron meringué, Fraise, Macaron- Framboise, Vanille, chocolat, cappuccino, confiture de lait, Rhum raisin,	
<u>Coupe glacée:</u> Dame blanche, Chocolat liégeois, Café liégeois	8.00€

Les GOURMANDS

Café expresso lavazza ou The ou déca gourmands avec 3 mignardises maison	6.50€
Irish Coffee: café expresso, sirop de canne, Whisky Jameson, Chantilly maison	7.50€

Les Boissons Chaudes

Café expresso Lavazza ou Décaféiné expresso Lavazza	2.20€
Café crème ou noisette ou café expresso au lait.	2.50€
Cappucino avec crème chantilly maison, et cacao	4.20€
Thé ou infusion au choix.	Supplément pot de lait.1.00€ 3.10€

Les Digestifs

Digestif de Carcassonne: Crème de menthe ou Micheline de Chez Cabanel Carcassonne	5.00€
Crème de citron de Chez Cabanel Carcassonne	7.00€
Liqueur de Poire ou Mirabelle ,Whisky(JB,)Four Roses,bVodka , Bayleys	6.00€
Chivas Whisky supérieur , Armagnac Supérieur hors d'âge , Cognac Napoléon	9.00€

MENU LES MOMES

Pour les enfants de – de 8 ans, accompagnés de leurs parents prenant un repas **12.00€**

Steack de boeuf haché « Angus »

Como un hamburguesa de ternera(sin el pan)

Ou Saucisse de porc de région

Butoffara de region.

Ou Poisson du jour

Pescado del dia

Avec au choix pomme de terre **ou** riz

CON patatas o arroz

Glace enfant Smarties **ou** 2 boules au choix

Healdo de Smarties O 2 Boals de helado (vainilla, chocoalte , fresa o, limon.)

Ou Crêpe au sucre

Crepa asucada

Jeu ludique fille ou garçon

Toutes nos viandes et tous nos poissons sont cuits dans le four Jospier, four à charbon de bois.

Nous vous rappelons que travaillant des produits frais, « fait maison », nous pouvons adapter nos plats ou vous proposer des solutions en cas de : maladies cœliaques (gluten), allergies (aux arachides, au lactose), sans sel, végétarien... **Merci de nous le préciser à la prise de commande**

Tout menu ou plat partagé avec 1 adulte impliquera un supplément couvert de /adulte 5.00€

Tout changement au menu sera facturé à la carte.

L'abus d'alcool est dangereux, sachez en profitez modérément, sans en abuser.

Nos moyens de règlement sont :

Fédébons, Chèques vacances Ancv, ticket restaurant, cheque de table, chèque restaurant, espèces, carte bleue Visa ou MasterCard. Nous n'acceptons plus les règlements par chèque.

Merci de votre compréhension. Fred et son équipe.



