

## Menu petit-déjeuner ~ Breakfast Menu

### Le Classique ~ The Classics

#### Le Choix du matin ~ The Morning choice 27

Viennoiseries, un œuf à la coque (3 minutes), saumon fumé, fromage à la crème, yogourt, salade de fruits, jus de fruits et boisson chaude  
*Pastries, one boiled egg (3 minutes), smoked salmon, cream cheese, yogurt, fruit salad, fruit juice and hot beverage*

#### L'Américain ~ The American 32

Viennoiseries, boisson chaude, jus de fruit, trois œufs au choix accompagnés de bacon, jambon ou saucisse, pommes de terre sautées et rôties  
*Pastries, fruit juice, hot beverage, three eggs any style served with bacon, ham or sausage, sautéed potatoes and toasts*

### Les Bénédictines ~ The Benedicts

#### Viennoiseries incluses ~ Pastries included

#### Le Québécois 26

Deux œufs pochés sur muffin anglais, jambon blanc rôti, bacon, pommes de terre sautées et sauce hollandaise  
*Two poached eggs on toasted English muffin with roasted ham, bacon, sautéed potatoes and hollandaise sauce*

#### Le Montréalais 26

Deux œufs pochés sur muffin anglais, saumon fumé, aneth fraîche, et sauce hollandaise  
*Two poached eggs on toasted English muffin with smoked salmon, fresh dill and hollandaise sauce*

### Les Omelettes ~ The Omelets

#### Viennoiseries incluses ~ Pastries included

#### Omelette au jambon et fromage ~ Ham and cheese omelet 22

3 œufs, jambon de pays et fromage suisse, pommes de terre sautées et salade de fruits  
*3 eggs, ham and Swiss cheese, sautéed potatoes and fruit salad*

#### Omelette aux fines herbes fraîches ~ Fresh herbs omelet 22

3 œufs, fines herbes, pommes de terre sautées et salade de fruits  
*3 eggs, fresh herbs, sautéed potatoes and fruits salad*

### Les oeufs santé ~ Healthy eggs

#### Viennoiseries incluses ~ Pastries included

#### Omelette santé ~ Healthy omelet 21

Omelette aux blanc d'œufs, fines herbes et graines de chia  
*Egg white omelet, fresh herbs and chia seeds*

#### Le poché santé ~ Healthy poached egg 19

2 œufs pochés, fromage cottage 0%, légumes sautés et huile d'olive AOC  
*2 poached eggs, 0% fat cottage cheese, sautéed vegetables, AOC olive oil*

### Les Sucrés ~ The Sweets

#### Viennoiseries incluses ~ Pastries included

#### Gaufre belge croustillante, petits fruits rouges, bananes et sirop d'érable 24

*Crispy Belgian waffle, red berries, bananas and maple syrup*

#### Crêpes minces aux fruits rouges et crème anglaise à la vanille de Madagascar 24

*Red berries thin crêpes with Madagascar vanilla english custard*

#### Pain doré de brioche aux raisins sec, yogourt et compote pommes et poires 24

*Homemade raisins brioche French toast, yogurt and pear and apple compote*

### Les Bagels ~ The Bagels

#### Viennoiseries incluses ~ Pastries included

#### Bagel et saumon fumé, fromage à la crème, fruits frais et garnitures 23

*Bagel and smoked salmon, cream cheese fresh fruit and garnishes*

#### Bagel, fromage à la crème, compote de figue et fruits secs 20

*Bagel, cream cheese, fig compote and dried fruits*

*Chef exécutif : Olivier Perret  
Directeur de la Restauration : Nicolas Duquairoux*

**Les taxes et le service ne sont pas inclus / Taxes and service charge are not included**

## Menu petit-déjeuner ~ Breakfast Menu

### À votre santé ~ Getting in shape

<b>Coupe de fruits frais</b> <i>Fresh fruit salad cup</i>	Petite/Small: 8 - Grande/Large: 12
<b>Coupe de suprêmes de pamplemousse</b> <i>Fresh grapefruit supreme cup</i>	12
<b>Parfait au yogourt grec, fruits rouges, bananes et granola</b> <i>Greek yogurt parfait, berries, bananas and granola</i>	19
<b>SO – Smoothie (lait ou lait de soya et fruit du moment)</b> <i>SO – Smoothie (milk or soy milk and seasonal fruit)</i>	12
<b>Bol de céréales (Special K, Mueslix, Corn Flakes sans gluten, Rice Krispies)</b> <i>Bowl of cereals (Special K, Mueslix, Gluten free Corn Flakes, Rice Krispies)</i>	12
<b>Ajoutez de la banane ou des fruits rouges à votre bol de céréales</b> <i>Add banana or red berries to you cereal bowl</i>	3 ou 5
<b>Gruau, fruits rouges (ou bananes ou pommes vertes) au sucre brun</b> <i>Warm oatmeal, red berries (or bananas or green apples) with brown sugar</i>	16

### Les Boissons du matin ~ The morning drinks

<b>Jus frais pressé : orange ou pamplemousse</b> <i>Freshly squeezed juices: orange or grapefruit</i>	6
<b>Jus frais de légumes et fruits ~ Cocktail du jour</b> <i>Fresh vegetable and fruit juices ~ Cocktail of the day</i>	8
<b>Verre de lait de soya, nature, vanille ou chocolat</b> <i>Glass of plain, vanilla or chocolate soy milk</i>	6
<b>Sélection de thés et tisanes (Kusmi)</b> <i>Selection of tea and herbal teas (Kusmi)</i>	5.5
<b>Verts:</b> Jasmin, gingembre et citron, menthe Nanah, Genmaïcha <b>Noirs:</b> Darjeeling bio, Earl Grey, English Breakfast, Russian Morning <b>Tisanes:</b> Tilleul, camomille, verveine	

### Sélection de cafés ~ Selection of Coffee

Café presse ~ Pressed coffee	(par personne) 6
Expresso	5
Double Expresso	6.5
Cappuccino, Café au lait	6.5
Crème Café glacé	6.5
Chocolat chaud ~ Hot chocolate	6.5
Thé glacé ou café glacé ~ Iced tea or iced coffee	5.5

### Délicieuse gastronomie basse calorie ~ Delicious low-calorie gastronomy

<b>Crêpes au sarrasin et asperges</b> , fromage féta et pommes Golden <i>Buckwheat pancakes, asparagus, feta cheese and Golden apples</i>	(315 cal)	21
<b>Yogourt grec 0%</b> , fruits secs, graines de lin et granola santé <i>0% fat greek yogourt, dried fruits, flax seeds and healthy granola</i>	(370 cal)	15

Succombez à la tentation d'une cuisine gastronomique sans renoncer à vos objectifs nutritionnels. Savourez des plats exquis, nutritionnellement équilibrés à base d'ingrédients frais, saisonniers et offrez-vous une expérience gustative inoubliable. De-Light a été imaginé depuis la vivifiante côte atlantique française par le Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa, expert en matière de nutrition et de bien-être. Des techniques culinaires novatrices et un engagement incontesté en matière de goûts raffinés ont inspiré notre cuisine basse calorie qui enchantera votre palais.

Give in to the temptation of gourmet cuisine without compromising your healthy lifestyle goals. Savor exquisite, nutritionally-balanced dishes featuring fresh, seasonal ingredients and offering memorable dining experiences. De-Light was developed by Sofitel Quiberon Thalassa sea & spa, an expert in nutrition and wellness located on France's invigorating Atlantic coast. Innovative culinary techniques and an unwavering commitment to refined tastes and textures have inspired low-calorie recipes that will enchant your palate and energize your soul.

**Chef exécutif : Olivier Perret**  
**Directeur de la Restauration : Nicolas Duquairoux**

**Les taxes et le service ne sont pas inclus / Taxes and service charge are not included**