

the flow
EXCELLENT FOOD BAR & EVENTS

**WORK
SPACE**

WELLE 
WORKSPACE.CH



INHOUSE-CATERING

Qui boit suffisamment et mange bien a davantage d'énergie pour les longues journées riches en aventures. C'est pourquoi nous satisfaisons également votre appétit et celui de vos convives. Du café croissant matinal à l'apéritif convivial de fin de journée en passant par un délicieux repas de midi – Welle7 Workspace et le restaurant the flow combinent vos désirs avec une offre variée de mets et de boissons.

C'est avec plaisir que nous vous composerons une offre personnalisée pour toute occasion – le tout du même fournisseur. La documentation suivante vous apporte un premier aperçu. Toutes nos offres sont adaptées en fonction de la saison et fraîchement préparées dans notre cuisine ouverte.

Nous modulons volontiers notre offre Business Lunch en fonction de vos désirs : que ce soit une succulente soupe, un plat végétarien ou des desserts sous toutes les formes – vous trouverez chez nous l'offre parfaite pour toute occasion.



BOISSONS ET SNACKS

BOISSONS		PRIX / PERSONNE
Forfait boissons journée entière	Eau minérale (plate ou gazeuse), jus de fruits, sodas, café et thé	16.00
Forfait boissons demi-journée	Eau minérale (plate ou gazeuse), jus de fruits, sodas, café et thé	9.50

PAUSE CAFÉ		PRIX
Petite boulangerie	Petits pains et croissants, variés	1.50 / pièce
Corbeille de fruits	Fruits de saison	4.00 / corbeille
Pause café du matin	Mélange de noix maison, fruits, mini-pains au chocolat, muffins salés	8.50 / personne
Pause café de l'après-midi	Mélange de noix maison, fruits, mini-pains au chocolat, muffins salés	8.50 / personne

SNACKS		PRIX / PERSONNE
Sandwichs	Sandwichs au fromage, jambon et saumon	12.50
Focaccia	Focaccia au jambon cru et tomates-mozzarella	12.50
Mini-Pizza	Pizza Margherita et pizza au jambon	12.50
Gâteaux frais	Selon la saison	6.50

APÉRITIFS

		PRIX / PERSONNE
Apéritif XS	Lingue di suocera, grissini, mélange de noix	6.50
Apéritif S	Cubes de salami, olives, mini-poivrons farcis, grissini et petit pain	10.50
Apéritif M	Cubes de salami, olives, mini-poivrons farcis, jambon cru, cubes de parmesan, brochettes tomates-mozzarella, grissini et petit pain	21.50
Apéritif L	Cubes de salami, olives, mini-poivrons farcis, jambon cru, cubes de parmesan, brochettes tomates-mozzarella, artichauts marinés, champignons marinés, grissini et petit pain	29.50
Apéritif XL	Lingue di suocera, grissini, mélange de noix, sélection d'antipasti, cubes de salami, olives, parmesan, brochettes tomates-mozzarella, champignons marinés, sélection de mets chauds, potage de saison, brochettes de poulet à la sauce cacahuète, boulettes de bœuf à la sauce tomate piquante, mini Pulled Pork Burger à la sauce BBQ, douceurs de saison	36.00
Plateau de fromages affinés	Sélection de diverses sortes de fromages, pain (pour 4 personnes)	25.50 / plateau
Plateau de viandes assorties	Sélection de diverses sortes de viandes, pain (pour 4 personnes)	25.50 / plateau
Plateau assorti	Petits pains garnis au saumon, jambon, fromage	10.50

BOISSONS APÉRITIVES

			PRIX
Bière	Bärner Müntschi	33 cl	5.50
Vin blanc	Saint-Saphorin Sous-les-Rocs	75 cl	55.00
	Heida AOC Valais Le Zéphyre Cave Emery	75 cl	55.00
	Verdejo Verderrubi DOC 2017	75 cl	43.00
	Arneis Roero « Camestri » DOC 2018	75 cl	48.00
Vin rouge	Merlot del Ticino, Baiocco Guidi Brivio	75 cl	48.00
	Canivete VR 2015 / 2016	75 cl	45.00
	Montefalco Rosso « Le Grazie » DOC 2011	75 cl	54.00
Eau minérale en carafe		100 cl	8.00
Jus d'orange en carafe		100 cl	12.00
Prosecco	Brut Asolo DOCG	75 cl	39.00





BUFFET BANQUET

BUFFET 1

BUFFET DE SALADES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, sauce française, herbes aromatiques, graines V L

PLAT PRINCIPAL (SERVI AVEC DES LÉGUMES DE SAISON)

Steak de cuisse de poulet à la sauce aux olives et tomates G L

Polenta aux herbes fraîches V L

Fromage de chèvre tiède au romarin accompagné de champignons sautés et roquette V

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits V

CHF 43.00

BUFFET 2

BUFFET D'ENTRÉES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, 2 verrines sauce française, vinaigrette, herbes aromatiques, graines V

PLAT PRINCIPAL (SERVI AVEC DES LÉGUMES DE SAISON)

Émincé de veau à la sauce aux champignons G

Riz pilaf V G

Potée de lentilles avec pommes de terre et légumes accompagnés d'une sauce au curry vert V G L

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits V

CHF 47.00

V = Végétarien, G = Sans gluten, L = Sans lactose

BUFFET 3

BUFFET D'ENTRÉES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, 2 verrines sauce française, vinaigrette, herbes aromatiques, graines V

PLAT PRINCIPAL (SERVI AVEC DES LÉGUMES DE SAISON)

Filet d'épaule de veau et légumes en ratatouille, jus de thym G L

Pommes de terre au romarin V G L

Frittata aux légumes de saison, crème de chèvre frais V G

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits V

CHF 49.00

BUFFET 4

BUFFET D'ENTRÉES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, sauce française, herbes aromatiques, graines V L

PLAT PRINCIPAL (SERVI AVEC DES LÉGUMES DE SAISON)

Bœuf bourguignon accompagné d'échalotes confites, de lardons et de champignons G L

Purée de pommes de terre aux herbes fraîches V G

Médailillon de poisson accompagné d'oignons rouges, de câpres et de citron G L

Ricciolo aux épinards et ricotta, sauce tomate piquante et pesto aux noisettes V

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits V

CHF 58.00

V = Végétarien, G = Sans gluten, L = Sans lactose





BUSINESS LUNCH HIVER

BUSINESS LUNCH (JANVIER – MARS)

PRIX / PERSONNE

ENTRÉES

Salade verte variée avec julienne de céleri, pommes et noix	V G L	6.50
Doucette avec lardons sautés, poireaux et champignons	G L	9.50
Rillettes de cuisse de canard sur baguette parisienne, crème fraîche et salade verte		18.50

POTAGES

Velouté de pommes de terre et céleri, chips de pain	V	6.50
Crème de courge accompagnée de crostini à la ricotta et noisettes	V G	6.50

PLATS PRINCIPAUX

Bœuf bourguignon accompagné d'échalotes confites, de lardons et de champignons, polenta aux herbes fraîches	G L	22.50
Poitrine de poulet, Ribelmals « au vin blanc », carottes au thym, pommes de terre au romarin	G	28.50
Filet d'agneau enrobé de jambon cru, betteraves enduites de purée de tomates, pommes de terre fondantes	G L	38.50
Steak de veau sur poêlée de légumes au cidre, pommes de terre au romarin	G L	40.50
Filets de poisson sur mousseline de salsifis, gnocchi de semoule au safran	L	28.50

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits	V	12.00
-------------------------------------	---	-------

BUSINESS LUNCH PRINTEMPS

BUSINESS LUNCH (AVRIL – JUIN)

PRIX / PERSONNE

ENTRÉES

Salade verte variée aux herbes fraîches et radis	V G L	6.50
Salade verte variée aux lardons, croûtons et champignons		9.50
Dés de poitrine de poulet sautés aux herbes fraîches, salade verte	G L	18.50
Chèvre mariné au poivre et citron, jeunes pousses de salade verte	V G	12.50

POTAGE

Crème d'asperges et espuma de champagne	V G	8.50
---	-----	------

PLATS PRINCIPAUX

Blanquette de veau et légumes de printemps, pommes de terre fondantes	G	22.50
Carré d'agneau aux fines herbes et jus d'ail doux, légumes au four, pommes de terre au romarin	G L	38.50
Poitrine de poulet, Ribelmais à l'huile d'olive et cresson, fricassée de légumes et sa purée de tomates, polenta aux herbes fraîches	G L	28.50
Filet de bœuf et mousseline de persil, légumes glacés, pommes de terre au romarin	G	48.50
Filets de poisson et fenouil au vin rouge, gnocchi de semoule au safran	G L	28.50

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits	V	12.00
-------------------------------------	---	-------

BUSINESS LUNCH ÉTÉ

BUSINESS LUNCH (JUILLET – SEPTEMBRE)

PRIX / PERSONNE

ENTRÉES

Salade verte variée et julienne de légumes	V G L	6.50
Carpaccio de bœuf, parmesan, roquette	G	18.50
Melon mariné au poivre, jambon cru, grissini maison	L	12.50
Tomates marinées « Panzanella » avec mozzarella sur salade de pain	V	9.50

POTAGE

Soupe de tomates froide et crème fraîche Chili	V G	6.50
--	-----	------

PLATS PRINCIPAUX

Involtini de poulet à la sauge et concassée de tomates, polenta aux herbes fraîches	G L	22.50
Filet d'épaule de veau au jus de thym, ratatouille, pommes de terre fondantes	G L	28.50
Côte couverte de bœuf et pesto au basilic, parterre de courgettes, pommes de terre au romarin	G L	40.50
Carré d'agneau enrobé de thym, haricots, pommes de terre au romarin	G L	38.50
Filets de poisson aux aubergines, ragoût de tomates, gnocchi de semoule au safran	L	28.50

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits	V	12.00
-------------------------------------	---	-------

BUSINESS LUNCH AUTOMNE

BUSINESS LUNCH (OCTOBRE – DÉCEMBRE)

PRIX / PERSONNE

ENTRÉE

Salade verte variée aux raisins chauds et fines herbes	V G L	6.50
Doucette, vinaigrette à l'œuf dur et herbes fraîches	V G L	9.50
Salade verte variée aux lardons, croûtons et champignons		9.50

POTAGE

Crème de bolets et gnocchi au sarrasin	V	8.50
Soupe de courge et lamelles de saumon fumé	G L	6.50

PLAT PRINCIPAL

Civet de cerf, choux de Bruxelles aux lardons, dés de courge, polenta aux herbes fraîches	G	22.50
Filet d'agneau enrobé de paprika, parterre de légumes de saison, pommes de terre au romarin	L	36.50
Filet de bœuf, jus d'échalote, légumes glacés, pommes de terre au romarin	G L	48.50
Filet de veau, sauce moutarde Pommery, légumes au four, pommes de terre fondantes	G	40.50
Filets de poisson au champagne Chablis, gnocchi de semoule au safran	L	28.50

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits	V	12.00
-------------------------------------	---	-------

BUSINESS LUNCH VÉGÉTARIEN

PRIX / PERSONNE

Frittata aux légumes de saison, crème de chèvre frais, pommes de terre au romarin	V G	19.50
Ricciolo aux épinards et ricotta, sauce tomate piquante et pesto aux noisettes	V	19.50
Potée de lentilles avec pommes de terre et légumes accompagnés d'une sauce au curry vert	V G L	19.50
Gnocchi de semoule au safran, fricassée de légumes et cerfeuil	V L	19.50
Chèvre tiède au romarin accompagné de champignons sautés, roquette et pommes de terre	V L	19.50

V = Végétarien, G = Sans gluten, L = Sans lactose





MAROLO

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les commandes à la carte sont possibles jusqu'à dix personnes au plus.
- Le menu du jour peut être commandé pour des groupes allant jusqu'à 20 personnes au moyen de la « liste de menus à cocher ».
- Nous préparons volontiers un Business Lunch pour des groupes de 20 à 80 personnes.
- Nous proposons aux groupes de 20 à 200 personnes l'option déjeuner-cocktail / buffet.
- L'option végétarienne est toujours envisageable pour le service à l'assiette et le déjeuner-cocktail.
- Les prix s'entendent par plat et par personne.

Sauf indication contraire, nos viandes proviennent exclusivement de Suisse.
Tous les prix sont indiqués en CHF, TVA de 7,7% comprise.

CONTACT ET COMMANDE

WELLE7 WORKSPACE

Schanzenstrasse 5
3008 Berne

Tél. +41 58 565 79 97
workspace@welle7.ch
www.workspace.ch

THE FLOW RESTAURANT

Welle7 – Deck 3
Schanzenstrasse 5
3008 Berne

Tél. +41 58 565 78 78
info@theflow-restaurant.ch
www.theflow-restaurant.ch

the flow
EXCELLENT FOOD BAR & EVENTS

**WORK
SPACE**

WELLE 
WORKSPACE.CH