

ROOM SERVICE



Commander c'est livré !

- Nos partenaires vous livrent à domicile – Servizio fino al vostro Appartamento – Our partners deliver at your apartment :

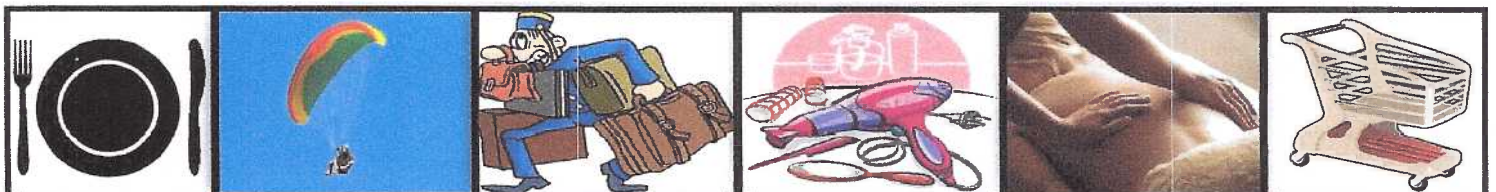
Pizza di Famiglia – Pizzeria

Pizza St Roman – Pizzeria

Zamane – Cuisine Orientale

Viet-nam – Cuisine Asiatique

La Roquebrunoise – Service navette Restaurant au vieux Village





Pizza St Roman – Pizzeria

Du Lundi au Vendredi: 12 h 00 à 14 h 00 et de 18 h 00 à 22 h 00

Samedi & Dimanche: 18 h 00 à 22 h 00

+33 (0) 4 93 78 89 92

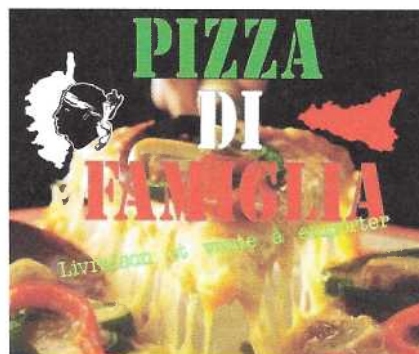
(10 pizzas achetées = 1 pizza offerte)

Pizza di Famiglia – Pizzeria

De 18 h 00 à 22 h 00 - 7/7j

+33 (0) 4 93 83 98 43

Un soda 33 cl ou une eau 50 cl offert aux résidents du Golfe Bleu pour 2 pizzas achetées (à préciser à la commande)



Zamane – cuisine Orientale

De 11 h 30 à 14 h 30 et de 18 h 30 à 22 h 00

Tous les jours sauf le Dimanche

+33 (0) 4 93 35 18 51

Un soda 33 cl ou une eau 50 cl offert aux résidents du Golfe Bleu pour 2 couscous achetés (à préciser à la commande)

Viet-nam – cuisine Asiatique

De 12 h 00 à 14 h 30 et de 19 h 00 à 21 h 30

Tous les jours sauf le Lundi

+33 (0) 4 93 78 69 78



Merci de préciser lors de votre commande le N° de votre appartement au Golfe Bleu.

Precisare il numero di appartamento al Golfe Bleu al momento dell'ordinazione.

Kindly specify Golfe Bleu apartment number when ordering.

Tous ces restaurants vous accueillent aussi à leur table quartier St Roman direction Monaco à seulement 1,5km de distance (15 minutes à pieds).





Pizza St Roman – Pizzeria

From Monday to Friday: from 12am to 2pm and 6pm to 10pm

Saturday & Sunday: from 6pm to 10pm

+33 (0) 4 93 78 89 92

(10 pizzas purchased = a free pizza)

Pizza di Famiglia – Pizzeria

Open every day of the week from 6pm to 10pm

+33 (0) 4 93 83 98 43

A free soda 33cl or water 50cl for 2 pizzas purchased
(to specify when ordering)



Zamane – Orientale food

From 11:30am to 2:30pm and from 6:30pm to 10pm

Open every day except Sunday

+33 (0) 4 93 35 18 51

A free soda 33cl or water 50cl for 2 couscous
purchased (to specify when ordering)

Viet-nam – Asian food

From 12am to 2:30pm and from 7pm to 9:30pm

Open every day except Monday

+33 (0) 4 93 78 69 78



Merci de préciser lors de votre commande le N° de votre appartement au Golfe Bleu.

Precisare il numero di appartamento al Golfe Bleu al momento dell'ordinazione.

Kindly specify Golfe Bleu apartment number when ordering.

All these restaurants welcomes you to their table quartier St Roman direction Monaco
1.5km away (15 minutes of walking).



Pizza St Roman

4, Avenue de France (quartier St Roman)

Roquebrune-Cap-Martin

Tel : 04 93 78 89 92

Du lundi au Vendredi de 12h à 14h et de 18h à 22h

Samedi & Dimanche de 18h à 22h



NOS PIZZAS

MARGUERITE	8.60€	PROVENCALE	11.30€
Sauce tomate, Mozzarella, Origan, Olives		Sauce tomate, Mozzarella, Aubergines, Poivrons, Cœurs d'artichaut, Olives, Origan	
GRECQUE	12.40€	THON	10.30€
Sauce tomate, Mozzarella, Aubergines, Fêta, Huile d'olives, Origan, Olives		Sauce tomate, Mozzarella, Thon, Persillade, Olives, Origan	
ST ROMAN	11.90€	NORVEGIENNE	12.40€
Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Tomates cerise, Chèvre, Œuf, Olives, Origan		Sauce tomate, Mozzarella, Saumon, Crème fraîche, Olives, Origan	
PIQUANTE	10.60€	CALZONE	10.30€
Sauce tomate, Mozzarella, Chorizo, Merguez, Poivrons, Olives, Origan		Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Œuf	
SICILIENNE	9.70€	STRASBOURG	10.30€
Sauce tomate, Mozzarella, Anchois, Câpres, Olives, Origan		Sauce tomate, Mozzarella, Saucisses de Strasbourg, Olives, Origan	
FRAICHEUR	11.90€	4 SAISONS	11.20€
Sauce tomate, Mozzarella, Thon, Fêta, Tomates cerise, Basilic, Huile d'olives		Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Champignons, Cœurs d'artichaut, Cœurs de palmier, Olives, Origan	
REINE	10.00€	AMERICAINE	11.40€
Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Champignons, Olives, Origan		Sauce tomate, Mozzarella, Saucisse, Frites, Origan	
CALZONE ROYALE	11.30€	HAWAIIENNE	10.50€
Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Champignons, Crème fraîche, Œuf		Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Ananas, Olives	
CALZONE VIANDE	11.90€	TRUFFE BLANCHE	11.30€
Sauce tomate, Mozzarella, Bœuf haché, Œuf		Sauce tomate, Crème fraîche, Huile de truffe, Origan	
SPECIALE	11.60€	CARPACCIO	12.40€
Sauce tomate, Mozzarella, Bœuf haché, Oignons, Origan, Olives		Mozzarella, Crème fraîche, Huile d'olives, Carpaccio de bœuf, Parmesan, Basilic, Origan	
CALABRAISE	12.50€	CHEVRE-MIEL	11.30€
Sauce tomate, Mozzarella, Spianata piccante, Parmesan, Olives		Crème fraîche, Mozzarella, Chèvre, Miel, Noix	
GARGANTUA	11.90€	ROQUETTE	12.60€
Sauce tomate, Mozzarella, Bœuf haché, Œuf, Pommes de terre, Herbes de Provence, Olives		Mozzarella, Crème fraîche, Roquette, Tomates cerise, Jambon de Parme, Parmesan	
CHICKEN	11.80€	MEAT-LOVER	13.00€
Sauce tomate, Mozzarella, Poivrons, Blanc de poulet, Curry, Origan, Olives		Crème fraîche, Mozzarella, Viande hachée, Saucisses, Blanc de poulet, Oignons, Olives, Origan	
PARME	12.40€	CROQUE-MADAME	10.60€
Sauce tomate, Mozzarella, Champignons, Parme, Origan		Sauce tomate, Crème fraîche, Gruyère rappé, Jambon, Œuf	
CHEF	11.30€	MONTAGNARDE	11.50€
Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Champignons, Chorizo, Olives, Origan		Crème fraîche, Mozzarella, Lardons, Oignons, Chèvre, Origan, Olives	
PAYSANNE	10.30€	FERMIERE	11.80€
Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Poivrons, Champignons, Persillade, Olives, Origan		Crème fraîche, Gruyère, Champignons, Lardons, Pommes de terre, Bleu, Origan	
ROYALE	12.90€	FRANCO	12.00€
Sauce tomate, Mozzarella, Jambon, Œuf, Champignons, Chorizo, Merguez, Olives, Origan		Tomate, Mozzarella, Chorizo, Poulet, Olives, Origan	
VEGETARIENNE	11.30€	MARIE	9.80€
Sauce tomate, Mozzarella, Champignons, Oignons, Poivrons, Cœurs d'artichaut, Persillade, Olives, Origan		Crème fraîche, Mozzarella, Pancetta, Olives, Gorgonzola, Origan	
		ESTIVALE	12.00€
		Base focaccia avec: Mozzarella fraîche, Tomate cœur de bœuf, Jambon de parme, Basilic, Huile d'olive	
		MEXICAINE	13.30€
		Crème tomatée, Cumin, Mozzarella, Haricots rouges, Cheddar, Bœuf haché frais, Poivrons	

Suppléments: Œufs, Crème fraîche: 0.50€ / Saumon, Parme, Bœuf haché, Poulet: 2.00€ / Autres: 1.00€

NOS SALADES

LA NICOISE	10.80€
Salade, Tomates cerise, Thon, Poivrons, Oignons, Anchois, Œuf, Olives	
LA TRANSALPINE	12.50€
Salade, Tomates cerise, Mozzarella, Jambon de parme	
LA CHEVRE CHAUD	12.90€
Salade, Tomates cerise, Toast de chèvre chaude, Miel, Noix, Lardons	
LA POULET	11.90€
Salade, Tomates cerise, Blanc de poulet, Maïs, Gruyère, Jambon, Œuf, Mayonnaise	
CAESAR à notre façon	13.00€
Sucrine, Tomate cerise, croutons, pancetta, Filet de poulet frit, Vinaigrette à l'ancienne	

NOS SNAKS

NUGGETS DE POULET
X6 €5.70 / X9 €7.20 / X12 €8.80
MOZZARELLA STICKS
X6 €8.20 / X9 €10.80 / X12 €13.30
JALAPENOS (piments rouges farcies à la cream cheese)
X6 €9.20 / X9 €11.20 / X12 €13.80
BEER BATTERED ONION RINGS
X6 €5.70 / X9 €7.20 / X12 €8.80
PORTION DE FRITES
Moyen €3.00 / Grande €4.80

2 sauces au choix, sauce supplémentaire €0.60
Barbecue, Ranch, Miel-moutarde, Ketchup, Mayonnaise

NOS DESSERTS

TARTE TATIN	4.50€
PROFITEROLLES (sauce Toblerone)	6.50€
GLACES BEN ET JERRY 150ml	4.80€
GLACES BEN ET JERRY 500ml	8.50€
BROWNIE	3.80€
CALZONE NUTELLA	6.50€
CALZONE NUTELLA banane/amandes	8.50€

NOS BOISSONS

COCA, COCA LIGHT, COCA ZERO	1.90€
ORANGINA, SPRITE, ICE-TEA, FANTA	1.90€
JUS DE FRUIT	2.30€
EAU MINERALE, GAZEUSE, PERRIER	1.50€
HEINEKEN	2.50€
CORONA	3.70€
BUDWEISER	3.70€

NOTRE CAVE

VIN ROUGE	75cl	37.5cl	VIN ROSE	75cl	37.5cl
Vin de Pays	9.80€		Vin de Pays	9.80€	
Merlot La Grave	14.50€		Château Ste Béatrice	13.00€	8.00€
Côtes du Rhône	17.00€	9.00€	Miraval	30.00€	
Château Haut Nico	14.00€		CHAMPAGNES	75cl	37.5cl
Château Ste Béatrice	13.00€	8.00€	Ruinart Brut	60.00€	
Nero d'Avola (sicile)	21.00€		Champagne Rosé	65.00€	
VIN BLANC	75cl	37.5cl	Champagne	35.00€	
Château Ste Béatrice	13.00€	8.00€			

Lors de votre commande n'oubliez pas de signaler votre pizza offerte

Nos Desserts

- PIZZUTELLA (Pâte blanche pillé, Nutella) 8,00 €
 GLACES BEN & JERRY'S (150 ml) 4,50 € (500 ml) 7,50 €
 Cookie Dough (Vanille, Cookies ml cuits, Pépites de Chocolat)
 Choco Brownie

Nos Boissons

- | | | | | |
|------------------------|---------|--------|----------|--------|
| Coca-Cola | (33 cl) | 2,00 € | (150 cl) | 3,50 € |
| Coca-Cola light | | 2,00 € | | |
| Coca-Cola Zero | | 2,00 € | | |
| Oasis Tropical | | 2,00 € | | |
| Ice Tea pêche | | 2,00 € | | 3,50 € |
| Orangina | | 2,00 € | | |
| Fanta | | 2,00 € | | |
| Eau Mineral Cristaline | | 1,50 € | | |
| San Pellegrino | | 2,00 € | | |
| Bières : | | | | |
| Pietra | | 4,50 € | | |
| Heineken | | 2,50 € | | |
| Kronembourg | | 2,50 € | | |

Nos Vins

- | | | | | |
|--|---------|--------|---------|---------|
| Coteaux d'Aix en Provence Château Virant A.O.C.
(Rouge et Rosé) | (37 cl) | 7,50 € | (75 cl) | 11,00 € |
| Domaine Corse Patrimoine
(Rouge) | | | | 19,00 € |
| Domaine Corse Flumiccoli
(Rosé) | | | | 19,00 € |

PIZZA



DI FAMIGLIA

Livraison et vente à emporter

Le Secret d'une fabrication artisanale
 dont nous avons le plaisir de vous faire partager

OUVERT 7J/7 de 18.00 - 22.00

TEL. 04 93 83 98 43

11 Av de France Quartier Saint Roman 06190 ROQUEBRUNE CAP MARTIN

Nos Pizzas CLASSIQUE

ANCHOIS (Tomate, Anchois)	8,00 €
MARGHERITA (Tomate, Mozzarella)	8,00 €
NAPOLITAINE (Tomate, Anchois, Mozzarella)	8,50 €
MEZZO-MEZZO (Tomate, Moitié Mozzarella, Motié Anchois)	9,00 €
GORGONZOLA (Tomate, Gorgonzola, Mozzarella)	9,00 €
POIVRON (Tomate, Poivrons, Mozzarella)	9,00 €
OIGNON (Tomate, Oignon, Mozzarella)	9,00 €
THON (Tomate, Thon, Mozzarella)	9,00 €
PIZZ'ALADIÈRE (Pâte blanche, Oignon, Anchois, Huile d'Olive)	9,50 €
CHEVRE (Tomate, Chèvre, Mozzarella)	9,50 €
CHORIZO (Tomate, Chorizo, Mozzarella)	10,00 €
FERMIÈRE (Tomate, Jambon, Artichauts, Mozzarella)	10,00 €
ROYALE (Tomate, Champignons frais, Jambon, Mozzarella)	10,00 €
OCEANE (Tomate, Fruits de Mer, Mozzarella)	10,50 €
ORIENTALE (Tomate, Merguez, Oignon, Mozzarella)	10,50 €
4 FROMAGES (Tomate, Gorgonzola, Parmesan Reggiano, Mozzarella, Emmental)	10,50 €
ARMÉNIENNE (Tomate, Boeuf haché, Poivrons, Oignon, Mozzarella)	10,50 €
VEGETARIENNE (Tomate, Courgette, Aubergine, Poivrons, Mozzarella)	11,00 €
5 FROMAGES (Tomate, Parmesan Reggiano, Chèvre, Gorgonzola, Mozzarella, Emmental)	11,00 €
PARMA (Tomate, Jambon de Parme, Parmesan, Roquette, Mozzarella)	12,00 €

Nos Pizzas ORIGINAL

MEXICAINE (Tomate, Mozzarella, Chorizo, Oignon)	11,00 €
LA CH'TI (Tomate, Mozzarella, Saucisse fumée, Frites)	11,00 €
STELLA AZZURA (Tomate, Brousse, Champignons frais, Artichauts, Mozzarella)	11,00 €
BISMARCK (Tomate, Mozzarella, Jambon, Œuf)	11,00 €

Nos Pizzas DI FAMIGLIA

SIMONETTI (Tomate, Aubergines grillés, Câpres, Oignon, Mozzarella)	11,00 €
SICILIENNE (Tomate entière, Mozzarella, Huile d'Olive)	11,50 €
SANTONI (Tomate entière, Mozzarella, Oignon, Poivrons, Anchois, Mozzarella)	11,50 €
CORSICA (Tomate, Figatelli, Brocciu, Mozzarella)	13,00 €
PIZZA DU MOIS (à découvrir chaque mois)	Tarif selon ingrédients

Nos Pizzas à la crème fraîche

PIZZAIOLO (Crème Fraîche, Lardons, Mozzarella)	9,50 €
CREMIÈRE (Crème Fraîche, Roquefort, Mozzarella)	9,50 €
POULET (Crème Fraîche, Poulet, Curry, Oignon, Mozzarella)	11,00 €
NORVEGIENNE (Crème Fraîche, Saumon mariné, Oignon, Mozzarella)	11,50 €
SAVOYARDE (Crème Fraîche, Pommes de Terre, Lardons, Reblochon, Oignon, Mozzarella)	12,50 €
LA MARSEILLAISE (Crème Fraîche, Magret, Brousse, Oignon, Mozzarella)	13,00 €

Nos Calzones

CAMPAGNARD (Tomate, Champignons frais, Mozzarella, Jambon)	9,00 €
LIBERTA (4 ingrédients au choix)	10,00 €

Supplément Ingrédients 1 €, Huile pimentée offerte sur simple demande

L'ASSIETTE DE CHARCUTERIE CORSE SANTO PIETRO DI TENDA (selon arrivage)	12,50 €
FOCACCIA	5,00 €
BRUSCHETTA	
1 - Thon, Mozzarella	5,50 €
2 - Chèvre, Champignons frais, Mozzarella	5,90 €
3 - Jambon, Œuf, Mozzarella	6,50 €
4 - Mozzarella, Roquette, Tomate fraîche	6,50 €
5 - Jambon Cru, Parmesan Reggiano, Roquette, Tomate Cerise, Mozzarella	6,90 €
6 - Crème fraîche, Reblochon, Pommes de Terre, Oignon, Mozzarella	7,90 €

Nos entrées froides

Chlada

(poivrons grillés, tomate, coriandre, citron)

6 €

Bhu danjal

(aubergine frite avec sa sauce charmoula)

6 €

Salade de carottes à l'orange

6 €

Taboulé zamane

(poivrons verts, poivrons rouges, menthe, concombre)

6 €

Nos entrées chaudes

Assortiment de Briouates

Briouates au poulet

(petit triangle farcis au poulet senteur de Maroc)

10.50 €

Briouates à la viande hachée marinée

(parfumée à la coriandre et au ras el hanout)

Briouates végétariennes

(légumes variés parfumés au ras el hanout)

Brick à l'œuf

Soupe harira

lentille, pois chiche, celeri, coriandre, vermicelle ou riz)

7 €

7 €

Lentilles à la marocaine

(mijotées dans sa sauce tomate parfumée aux senteurs du Maroc)

6 €

Fèves au charmoula parfumées au cumin et coriandre

6 €

Nos spécialités

Pastila au poulet

16 €

Mechwi (sur commande)

2.5 €/500gr.

Nos plats

Couscous avec viande au choix :
agneau ou poulet ou kefta ou merguez

1 viande 13 €

3 viandes 19 €

2 viandes 16 €

4 viandes 20 €

Tagine de poulet aux pommes de terre (olives, citrons confits)

14 €

Tagine de poulet aux petits pois (petits pois, fenouil, olive)

16 €

Tagine de poulet aux abricots et dattes

16 €

Tagine d'agneau aux légumes

19 €

Tagine d'agneau artichaut aux iffaya (raisins, oignon, confit amandes)

19 €

Tagine d'agneau aux pruneaux et amandes

19 €

Tagine de kefta

(boulettes de viande cuites dans sa sauce tomate fraîche)

19 €

Tagine de saumon aux poivrons et tomates

19 €

Tagine de gambas aux senteurs du Maroc

20 €

Tajine de st jacques

20 €

Tagine royale

(agneau, poulet, raisins confits, oignon, artichaut)

20 €

Nos sandwiches

Kebab

5 €

Kebab frites

7 €

Kebab frites + boisson

8 €

Sandwich poulet frites + boisson

8 €

Sandwich kefta

7 €

Sandwich merguez

7 €

Sandwich kebab royal cheddar (pain ou galette)

10 €

Couscous box (kefta ou poulet)

8 €



Poissons

Filet de Loup à la sauce piquante.....	11,00€
Filet de loup au curry.....	11,00€
Filet de Loup au gingembre.....	11,50€
Filet de Loup à la sauce saté.....	11,50€
Filet de Lotte à la sauce piquante.....	12,50€
Filet de Lotte au curry.....	12,50€
Filet de Lotte au gingembre.....	13,50€
Filet de Lotte à la sauce saté.....	13,50€



Cuisses de grenouille

Cuisses de grenouille au curry.....	8,50€
Cuisses de grenouille frites à l'ail.....	8,50€
Cuisses de grenouille à la sauce piquante.....	8,50€

Coquilles St Jacques

Coquilles au curry.....	15,00€
Coquilles aux champignons et bambous.....	15,00€
Coquilles à la sauce piquante.....	15,00€

Accompagnements

Riz blanc.....	1,90€
Riz gluant nature.....	3,90€
Riz cantonnais.....	4,40€
Nouilles aux légumes.....	4,90€
Légumes.....	4,40€
Nouilles.....	3,90€
Vermicelles de riz(bun).....	3,90€
Tofu piquant.....	7,00€
Tofu aux nouilles et légumes.....	8,50€

Boissons

Bière singha(33cl).....	4,00€
Bière Saïgon(33cl).....	3,70€
Bière Tsing Tao(33cl).....	3,50€
Evian, san Pellegrino(50cl).....	2,00€
Jus de fruits Orange, Lychee(25cl).....	2,80€
Jus de fruit Coco(33cl).....	3,50€
Coca Cola, Orangina, Limonade.....	2,50€

Dessert

Beignets(pomme ou ananas ou banane).....	4,00€
Beignet mélangés.....	5,00€
Perles de coco.....	4,20€
Nougats.....	4,50€
Gâteaux coco et soja.....	4,20€
Banane au lait de coco.....	4,50€
Lychee.....	4,20€
Coco givré.....	6,50€



Livraison à partir de 15 euros



RESTAURANT VIET-NAM

16, Avenue de France

06190 - Roque Brune Cap Martin

LIVRAISON A DOMICILE GRATUITE

04.93.78.69.78

Entrée

Hors-d'œuvre varié(pour 2 personnes).....	15,00€
<i>Nems maison, beignet de crevette, raviolis frits, pinces, de surimi, rondelles de calamar</i>	
Hors-d'œuvre varié(pour 1 personne).....	8,00€
Nems spécialités maison(poulet et crevette, 5 pièces).....	6,50€
Nems dit pâté impérial(au port, 5 pièces).....	6,00€
Rouleaux de printemps (nem froid, 2 pièces).....	7,00€
Samoussa au bœuf.....	7,00€
Brochettes de crevettes enrobées de bœuf.....	12,50€
Brochettes de crevettes.....	9,70€
Brochettes de bœuf.....	9,00€
Brochettes de poulet.....	8,50€
Raviolis frits(crevette et porc, 5 pièces).....	6,60€
Beignets de crevettes.....	7,20€
Banh xeo(crêpe vietnamienne).....	8,00€
Raviolis à la vapeur à la crevette(Ha cau).....	6,20€
Raviolis à la vapeur au porc(xiu mai).....	6,20€
Mi xao(nouilles frites avec porc, crevette, poulet, calamar et légumes).....	9,80€
Pho xao(nouilles,sautées avec porc, crevette, poulet, calamar et légumes).....	9,20€
Bun bo(pâte de riz avec bœuf).....	7,30€
Bun nem(pâte de riz avec nem).....	7,50€
Bun bo et nem(pâte de riz avec bœuf et nem).....	8,80€
Assortiment vapeur(porc et crevettes).....	7,00€
Sèches frites à l'ail poivre et sel.....	9,80€

Soupes

Soupe aux crevettes et légumes(piquante).....	7,50€
Soupe piquante aux crevettes et porc.....	7,00€
Soupe saïgonnaise(porc et crevettes).....	7,00€
Soupe tonkinoise(bœuf).....	7,90€
Soupe pékinoise(poulet).....	7,00€
Soupe aux vermicelles de chine(poulet).....	7,00€
Soupes d'asperges aux crabes.....	7,00€
Soupe aux raviolis(porc et crevettes).....	7,00€
Soupes aux pâtes jaunes(canard).....	7,00€



Le restaurant est fermé tous les lundis



Salades

Salade saïgonnaise(poulet et crevettes).....	6,50€
Salade de poulet(thai piquant).....	7,00€
Salade vietnamienne(crabe).....	6,60€
Salade Fruit de mer.....	7,90€
Salade de mangue aux crevettes(légèrement piquante).....	7,90€
Salade vermicelle thai(poulet et crevette piquant).....	7,50€

Spécialités de La Maison

Coquilles St-Jacques flambées.....	16,50€
Coquilles St-Jacques à la sauce saté.....	15,50€
Calamars flambés.....	14,00€
Calamars à la sauce saté.....	12,50€
Calamars à la sauce piquante.....	12,00€
Gambas flambés.....	15,00€
Gambas à la sauce saté.....	13,50€
Fruit de mer flambés.....	15,00€
Fruit de mer à la sauce saté.....	14,00€
Fruit de mer à la sauce aigre-douce.....	13,50€
Fruit de mer à la sauce piquante.....	13,50€
Marmite(porc,poulet,crevettes,calamar).....	9,50€
Marmite de riz(porc,poulet,crevettes,calamar,riz grillé).....	10,00€
Marmite aux fruits de mer(crevettes,coquille,calamar,et poisson) l3,50€	8,00€
Crabes aux vermicelles et soja.....	9,00€
Shop-sui(porc,poulet,crevettes,calamar et légumes).....	10,80€
Canard à la sauce saté.....	10,00€
Boeuf à la sauce saté.....	9,30€
Porc à la sauce saté.....	9,00€
Poulet à la sauce saté.....	8,30€
Ailes de poulet farcie(sauce aigre-douce).....	9,90€
Cuisse de poulet set chouan ou aigre-douce.....	

Poulet

Poulet à la sauce piquante.....	7,50€
Poulet à la sauce aigre-douce.....	7,50€
Poulet à la citronnelle.....	7,50€
Poulet Shop sui.....	7,50€
Poulet à l'ananas.....	7,50€
Poulet au curry.....	7,50€
Poulet au soja.....	7,50€
Marmite de poulet au gingembre.....	8,00€
Poulet aux nouilles et légume.....	9,00€
Poulet aux pousses de bambou et champignons.....	7,50€

Poulet aux amandes

8,00€

Porc

Travers de porc(au caramel,ou aigre-douce,ou citronnelle)9,80€	9,80€
Porc laqué.....	8,10€
Porc à la sauce aigre-douce.....	8,10€
Porc au gingembre.....	7,60€
Porc à la sauce piquante.....	7,60€
Porc à l'ananas.....	7,60€
Porc au caramel.....	7,60€
Porc au pousse de bambou et champignons.....	7,60€
Porc aux 3 champignons(noirs,parfumés et volvaires).....	7,60€
Porc nouille légume.....	8,50€

Boeuf

Boeuf au basilic.....	8,90€
Boeuf à la sauce piquante.....	8,90€
Boeuf à l'ananas.....	8,90€
Boeuf aux champignons et bambou.....	8,90€
Boeuf aux 3 champignon.....	8,90€
Boeuf au curry.....	8,90€
Boeuf aux vermicelles soja.....	8,90€
Boeuf aux oignons.....	8,90€
Boeuf aux nouilles et légumes.....	10,50€

Canard

Canard laqué.....	10,50€
Canard au gingembre.....	9,50€
Canard au basilic.....	8,90€
Canard à l'orange.....	9,50€
Canard à la sauce aigre-douce.....	8,90€
Canard à la sauce piquante.....	8,90€
Canard à l'ananas.....	8,90€
Canard à la citronnelle.....	8,90€

Crevettes

Crevettes à la sauce ail.....	10,30€
Crevettes au gingembre.....	9,80€
Crevettes à l'ananas.....	9,50€
Crevettes à la sauce piquante.....	9,50€
Crevettes à la sauce aigre-douce.....	9,50€
Crevettes bambou et champignons.....	9,50€
Crevettes aux vermicelles et soja.....	9,50€
Crevettes au curry.....	9,50€
Crevettes aux poivrons.....	9,50€
Crevettes Shop-sui.....	9,50€
Crevettes aux 3 champignons(noir,volvaires et parfumés).....	9,50€
Crevettes aux nouilles et légumes.....	10,50€



Services supplémentaires sur la résidence

Aide à la manutention:

Ricardo MOTA

ricardo_fefemota@hotmail.com

Tél : +33 (0) 6 52 89 78 95

(auto-entrepreneur siren : 808 969 448)



CCAS
(Centre Communal d'Action Sociale)

2 Avenue de la Lodola
06190 Roquebrune-Cap-Martin
Tél : +33 (0) 4 93 28 18 92

Sous certaines conditions, vous pouvez bénéficier des services du CCAS de la commune de Roquebrune-Cap-Martin (personnes âgées, handicapés en résidence de long séjour au Golfe Bleu)

Le CCAS peut vous proposer : livraisons de plateaux repas à domicile, aides ménagères, infirmières à domicile...

Informations données à titre indicatif par la résidence le Golfe Bleu, pour plus de renseignements se rapprocher directement auprès de leurs services.



Coiffure à domicile

Hommes, Femmes et enfants

MARTELLI Carole

Coloriste, visagiste et Barbier

Tél : +33 (0) 6 50 08 08 90

Siret: 818 349 037 000 15

MASSAGE BIEN-ETRE : NON THERAPEUTIQUE

Sportif ou Relax



Tarifs groupes, clubs, C.E. à étudier...

1 séance :	60€	} 1 heure
3 séances :	165€	
5 séances :	250€	

YANN

Tél : +33 (0) 6 11 66 17 65

10 Impasse Mayen 06500 Menton

Approche non médicale, pour tout problème de santé veuillez consulter votre médecin.

Siret : 431 974 781 000 12 / Assurance : AL781 770

Les tarifs indiqués
sont pratiqués sur la
résidence

Livraison de courses à domicile
Consegna spesa a domicilio
Home food purchases delivery



Centre commercial de Fontvieille
Avenue Prince Albert II
MONACO
00 377 92 05 57 00

Ouvert du Lundi au Samedi de 8h30 à 21h30

Sur place (livré le jour même) ou par internet (livré le lendemain)

15€ de service de livraison + 150€ d'achat (minimum)

Le service livraison à domicile ne livre pas de produits surgelés ni de produits inflammables.

Pour commander: www.ooshop.com



(Quartier St Roman)
6, Avenue de France
Roquebrune-Cap-Martin
+33 (0) 4 93 78 97 97

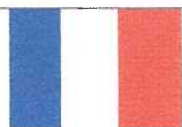
Ouvert tous les jours de 8h30 à 20h

Sur place, par téléphone ou par fax (livraison de 11h à 13h)

12€ de service de livraison (pas de montant d'achat minimum)

Informations données à titre indicatif par la résidence le Golfe Bleu, pour plus de renseignements se rapprocher directement auprès de leurs services.

SUPERMARCHES - SUPERMERCATI - SUPERMARKETS



<p>CASINO (Quartier St Roman)</p> <p>6, Avenue de France Roquebrune Cap Martin</p> <p>Tel. 04 93 78 97 97</p>	<p>A 1.5km du Golfe Bleu, direction Monaco. <i>Ouvert tous les jours de 8h30 à 20h, et le dimanche de 8h30 à 13h</i> Livraison à domicile.</p>	<p>1.5km from Golfe Bleu, direction Monaco. <i>Open every day from 8.30am to 8pm, and Sunday morning from 8.30am to 13pm.</i> Home delivery on request.</p>	<p>A 1.5km dal Golfe Bleu direzione Monaco. <i>Aperto tutti giorni dalle 8.30 alle 20 anche la domenica dalle 8.30 al 13.00</i> Possibilità di consegna.</p>
<p>MARCHE U (Quartier Carnolès)</p> <p>20, Avenue Maréchal Foch Roquebrune Cap Martin</p> <p>Tel. 04 93 35 92 80</p>	<p>A 3km du Golfe Bleu, quartier Carnoles, après l'église à droite. <i>Ouvert du Lundi au Samedi de 8h30 à 19h15.</i></p>	<p>3km from Golfe Bleu, in Carnoles area, after the church on your right. <i>Open from Monday to Saturday 8.30 am to 7.15 pm.</i></p>	<p>3km del Golfe bleu, a Carnolès, dopo la chiesa prendere a destra. <i>Aperto dal Lunedì al Sabato dalle 8.30 alle 19.15.</i></p>
<p>INTERMARCHÉ (Quartier Carnolès)</p> <p>231, Rue A. Pégliou Roquebrune Cap Martin</p> <p>Tel. 04 92 41 73 70</p>	<p>A 3km du Golfe Bleu, à Carnolès, prendre la route de gauche avant le pont de la voie ferrée et suivre le panneau : « Intermarché ». <i>Ouvert du Lundi au Samedi de 8h45 à 19h30.</i></p>	<p>3km from Golfe Bleu to Carnolès, turn left before the railway bridge. Follow the panel "Intermarché". <i>Open from Monday to Saturday 8.45am to 7.30pm.</i></p>	<p>A 3km del Golfe Bleu a Carnolès, prendere la strada di sinistra prima di passare sotto il ponte della ferrovia. Seguire l'insegna. <i>Aperto dal Lunedì al Sabato dalle 8.45 alle 19.30.</i></p>
<p>SPAR (Quartier du cap Martin)</p> <p>1 Av. Gén. Leclerc Roquebrune Cap Martin</p> <p>Tel. 04 93 35 62 82</p>	<p>A 2km du Golfe Bleu, à Cap Martin près de la mairie. <i>Ouvert tous les jours de 7h à 12h30 et de 15h30 à 19h, et le dimanche de 7h à 12h30.</i></p>	<p>2km from Golfe Bleu at Cap Martin. Near de City Hall. <i>Open every day from 7.00am to 12.30pm and 3.30pm to 7pm, and Sunday morning from 7.00am to 12.30pm.</i></p>	<p>A 2km del Golfe bleu, a Cap Martin, vicina al municipio. <i>Aperto tutti giorni dalle 7.00 alle 12.30 e dalle 15.30 alle 19.00, anche la domenica dalle 7.00 al 12.30.</i></p>

Copie de la liste disponible à la réception / Copy available at the reception desk / Copia disponibile alla reception

<p>CARREFOUR (Centre commercial de Fontvieille)</p> <p>Avenue Prince Albert II MONACO</p> <p>Tél : + 377 92 05 57 00</p>	<p>A 5km du Golfe Bleu, à Monaco, suivre indications « centre commercial de Fontvieille ».</p> <p><i>Ouvert du Lundi au Samedi de 8h30 à 21h30.</i></p>	<p>5km from Golfe Bleu to Monaco, follow the pannel « Centre commercial Fontvieille ». <i>Open from Monday to Saturday 8.30am to 9.30pm</i></p>	<p>A 5km del Golfe Bleu, a Monaco, seguire l'insegna « Centre commercial Fontvieille ». <i>Aperto dal Lunedì al Sabato dalle 8.30 alle 21.30.</i></p>
<p>CASINO MONASUD CASINO MONACO</p> <p>17 Bd Albert 1er MONACO</p> <p>Tél : 00 37793305678</p>	<p>A 5,2 km du Golfe Bleu, sur le port de Monaco en face de la piscine. <i>Ouvert du Lundi au Samedi de 8h30 à minuit et le dimanche de 9h à 21h.</i></p>	<p>5,2 km from the Golfe Bleu situated on the port of Monaco in front of the swimming-pool. <i>Open Monday to Saturday from 8.30am to 12 am and on Sunday from 9 am to 9pm.</i></p>	<p>5,2 km del Golfe Bleu nel porto di Monaco, di fronte della piscina. <i>Aperto dal Lunedì al Sabato dalle 8.30 a mezzanotte e la domenica dalle 9.00 alle 21.00.</i></p>
<p>CARREFOUR CITY (centre ville)</p> <p>35 Rue Félix Faure MENTON</p> <p>Tel. 04 93 57 56 56</p>	<p>A 5,5 km du Golfe Bleu, dans le centre ville de Menton juste après la place St Roch. <i>Ouvert tous les jours de 7h à 22h et le dimanche de 9h à 13h.</i></p>	<p>5,5 km from the Golfe Bleu situated downtown in Menton near the St Roch Square. <i>Open every day from 7am to 10 pm, and Sunday morning from 9am to 1pm.</i></p>	<p>5,5 km del Golfe Bleu nel centro città di Mentone dopo la rotonda della piazza St Roch. <i>Aperto tutti giorni dalle 7.00 alle 22.00 anche la domenica dalle 9.00 al 13.00.</i></p>
<p>CARREFOUR CITY</p> <p>27 Avenue de Sospel MENTON</p> <p>Tel. 04 93 72 03 89</p>	<p>A 6,7 km du Golfe Bleu, à 1minute de la gare routière. <i>Ouvert tous les jours de 7h à 22h et le dimanche de 8h30 à 20h.</i></p>	<p>6,7 km from the Golfe Bleu, 1minute from the bus station. <i>Open every day from 7am to 10pm and Sunday from 8.30am to 8pm.</i></p>	<p>6,7 km del Golfe Bleu, 1minuto dalla stazione bus. <i>Aperto tutti giorni dalle 7.00 alle 22 anche la domenica dalle 8.30 al 20.00.</i></p>
<p>CONAD</p> <p>LATTE</p> <p>Vintimille (Frontière italienne)</p> <p>Tel. +39 0184229588</p>	<p>15km du Golfe Bleu, après la frontière, en Italie.</p> <p><i>Supermarché ouvert tous les jours. De 7h à 21h et le dimanche de 8h à 21h</i> (journaux, cigarettes, produits italiens)</p>	<p>15km from Golfe Bleu, after Italy border. <i>Supermarket open every day from 7am to 9pm and Sunday from 8am to 9pm</i> (newspapers, cigarettes...)</p>	<p>15km del Golfe Bleu, dopo la frontiera, in Italia. <i>Supermercato aperto tutti giorni dalle 7.00 alle 21.00 anche la domenica dalle 8.00 al 21.00</i> (giornali, cigarette...)</p>

Copie de la liste disponible à la réception / Copy available at the reception desk / Copia disponibile alla reception

Snack Lou CABBET – Jean-Marie



PANINI	
Jambon, Fromage	3.00€
Tomate, Mozza'	3.00€
Tomate, Mozza', Jambon cru	3.50€
Tomate, Mozza', Thon	3.50€
CLASSIQUE	
Jambon, Beurre	2.80€
Jambon, Cru	3.30€
CLUB	
Club Poulet	4.00€
(Salade, Tomates, Poulet, Fromage)	4.00€
Club Jambon	
(Salade, Tomates, Jambon, Fromage)	4.00€
Club Thon	
(Salade, Tomates, Thon, Mayonnaise)	

Le spot des « parapentistes »

PAIN BAGNAT	5.00€
(Salade, Tomates, Thon, Oignon, Olives, Oeuf)	
BOISSONS	
Sodas	1.70€
(Coca-Cola Light, Orangina, Ice Tea...)	
Bière	2.30€
(Heineken)	
Eaux	
Plate 50cl	1.40€
Gazeuse 50cl	1.80€
Chaud	
Café	1.30€
Thé	2.00€

(Proximité Gare SNCF à 5 minutes du Golfe Bleu
et de l'arrêt Navette Parapente-Mont Gros)
Tél : +33 (0) 6 15 77 14 80

Horaires 2016 Navettes parapentes



Ligne G
Du 1/10/2015 au 30/04/2016
LUNDI-JEUDI-VENDREDI

Transport parapentes:
4€ Trajet
10€ Journée

ALLER

Cabbé Gare	10:45	12:15	14:30	16:00
Mont-Gros	11:30	13:00	15:15	16:45

RETOUR

Mont-Gros	11:30	13:00	15:15	16:45
Cabbé Gare	12:15	13:45	16:00	17:30

Ligne G
Du 1/10/2015 au 30/04/2016
SAMEDI-DIMANCHE

ALLER

Cabbé Gare	09:30	11:15	14:00	15:30
Mont-Gros	10:15	12:00	14:45	16:15

RETOUR

Mont-Gros	10:30	12:15	14:45	16:15
Cabbé Gare	11:15	13:00	15:30	17:00

Gabriel, votre moniteur diplômé d'état : découverte, performance

Restaurant
La Roquebrunoise



Cuisine traditionnelle soignée

**A l'entrée du Vieux Village médiéval
de Roquebrune-Cap-Martin**

**Salle avec cheminée
Terrasse et jardin ombragés**

**Réceptions - Cocktails - Mariages
Renseignez-vous**

Vue sur la mer et sur le Château

OUVERT

du 31 décembre à début novembre
tous les soirs (sauf le lundi hors saison)
les samedi, dimanche et jours fériés : midi et soir

Quelques Spécialités

Savourez...

Vin d'Orange et de Citron Maison
Terrine de Foie de Volaille Maison au poivre vert et raisins secs accompagnée de confiture d'oignons
Escargots de Bourgogne
Feuilleté de Champignons
Soupe à l'Oignon gratinée
Pâtes Fraîches
Fricassée de Sole aux Langoustines
Filets de Rouget au Beurre de Citron
Brochette du Pêcheur à la Mentonnaise (beurre de citron)
Cuisses de Canard confites au Miel
Chateaubriand (minimum 2 pers.)
Pintade à la Roquebrunoise
Daube à la Provençale et sa Polenta
Viandes et Poissons Grillés...
Soufflé Glacé au grand Marnier
Tarte Tatin et Crème Brûlée Maison
Demandez nos Desserts du Jour ...

Et aussi...

*Menu du Village à 26 € le soir
et 23 € au déjeuner*



La Roquebrunoise

12, av. Raymond Poincaré
06190 Roquebrune-Cap-Martin

Tél. 04 93 35 02 19 - Fax 04 93 35 07 32

E-mail : laroquebrunoise@wanadoo.fr
www.laroquebrunoise.com

Navette gratuite depuis le Golfe Bleu tous les soirs avant 19h30

Navetta gratuita dal Golfe Bleu ogni sera prima 19h30

Free shuttle from Golfe Bleu every evening before 7.30 PM

MARCHES

OPEN MARKETS

MERCATINI



Menton - LES HALLES

Tous les matins
Every morning
Tutte le mattine



PLACES AUX HERBES et VIEUX PORT

Samedi matin
Saturday morning
Sabato mattina

Monaco - MARCHE DE LA CONDAMINE

Lundi à Samedi 7h-15h Dimanche 7h-14h
Monday to Saturday 7a.m to 3p.m Sunday 7a.m to 2 p.m
Lunedì al sabato 7h-15h Domenica 7h- 14h



Nice - MARCHE AUX FLEURS - FLOWER MARKET - MERCATO DEI FIORI

Cours Saleya - Tous les jours sauf lundi journée et dimanche a.m
Daily except Monday all day and Sunday afternoon
Tutti i giorni tranne Lunedì giornata e domenica pom.



Roquebrune - CARNOLES

Cap Martin

Mercredi matin
Wednesday morning
Mercoledì mattina

VIEUX VILLAGE

Jeudi Matin
Thursday morning
Giovedì mattina



Italie

VINTIMILLE

Vendredi toute la journée
Friday all day
Venerdì tutto il giorno



BORDIGHERA

Jeudi matin
Thursday morning
Giovedì mattina



SAN REMO

Samedi matin
Saturday morning
Sabato Mattina



Copie de la liste disponible à la réception / Copy available at the reception desk / Copia disponibile alla reception