



monquotidien

monrestaurant



votre
quotidien
sain - frais
accessible
& diversifié



veuillez demander à votre serveur pour connaître nos options **sans gluten**

conçu dans le respect de votre santé, nos produits de base sont soigneusement sélectionnés, nos plats cuisinés avec passion alliant goût, fraîcheur et équilibre nutritif

montrée

soupe du jour	18 dhs
bruschettas à l'italienne 	25 dhs
assortiment de bricks cigar fromage, cigar veggie, briouate poulet	35 dhs
trio de salades marocaines  VEGAN	35 dhs
zaalouk (aubergines, tomates, ail, piment doux, coriandre frais et huile d'olive) tektouka (poivrons, tomates, ail, piment doux et huile d'olive) marocaine (tomates, oignons, cumin et huile d'olive)	
caprese 	50 dhs
(tomates, mozzarella, basilic frais, vinaigre balsamique, sauce pesto)	
bonbon d'avocat aux crevettes NEW	60 dhs
(avocat, crevettes, saumon fumé, sauce du chef)	

masalade

césar  45 dhs avec au choix poulet grillé ou poulet krispy (laitue romaine, tomates confites, tomates cerises, croûtons, fromage parmesan, sauce césar)	55 dhs
niçoise revisitée (laitue romaine, thon, tomates, concombres, poivrons, oignons, betteraves, haricots verts, pommes de terre, filet d'anchois, olives noires, vinaigrette à l'italienne)	55 dhs
mexicaine  	55 dhs
(blé, tomates, poivrons, oignons, maïs, haricots rouges, avocat, mangue, sour cream, sauce coriandre et piments)	
quinoa  VEGAN	55 dhs
(salade de mesclun, quinoa bio, avocat, mangue, raisins secs, concombres, tomates, oignons, vinaigrette citron et mangue)	
chèvre chaud (salade de mesclun, fromage de chèvre, noix, pommes caramélisées au miel, jambon de bœuf fumé, tomates cerises, pain de seigle, vinaigrette balsamique)	55 dhs

maquiche



(servie avec une petite salade maison)

poireaux oignons 	40 dhs
lorraine	40 dhs
poulet champignons	40 dhs
saumon et épinards	45 dhs

monclubsandwich (servi avec frites ou asian coleslaw)

- thon** 50 dhs
(salade de thon à l'américaine, laitue, tomates, concombres, sauce mayo-moutarde sur un pain de mie club brioché)
- dinde fumée** 55 dhs
(jambon de dinde fumée, laitue, fromage, tomates, sauce miel-moutarde sur un pain de mie club brioché)
- poulet** 60 dhs
(poulet grillé, laitue, tomates, concombres, salade d'œufs, sauce mayo-moutarde sur un pain de mie club brioché)
- saumon** 65 dhs
(saumon fumé, concombres, cream cheese à l'aneth sur un pain de mie club brioché)

monwrap (servi avec frites ou asian coleslaw)

- poulet César** 50 dhs
(poulet grillé, laitue, tomates, croûtons, copeaux de parmesan, sauce César dans une feuille de tortilla au blé)
- poulet krispy** 50 dhs
(poulet pané, laitue, tomates, fromage cheddar, sauce mayonnaise, sauce tonkatsu dans une feuille de tortilla au blé)
- légumes grillés au pesto**  50 dhs
(courgettes, carottes, poivrons, caviar d'aubergines, tomates, mozzarella fraîche, sauce pesto dans une feuille de tortilla au blé)
- tex-mex** (au choix poulet grillé ou viande hachée)  50 dhs
(poulet rôti ou viande hachée, laitue, tomates, oignons, poivrons verts, piments jalapeños, sauce mayonnaise dans une feuille de tortilla au blé)
- poulet shawarma** 50 dhs
(poulet, laitue, tomates, oignons, épices shawarma)

monsandwich (servi avec frites ou asian coleslaw)

- thon à l'américaine** 50 dhs
(salade de thon à l'américaine, laitue, tomates, sauce mayonnaise, sauce miel-moutarde sur un pain ciabatta à l'ancienne ou complet)
- poulet krispy** 55 dhs
(poulet pané, laitue, tomates, fromage cheddar sauce mayonnaise, sauce tonkatsu sur un pain ciabatta à l'ancienne ou complet)
- swedish meatballs** 55 dhs
(boulettes de viande hachée, sauce crémeuse, choux sautés, cornichons sur un pain ciabatta à l'ancienne ou complet)
- le mexicain** (au choix avec poulet ou viande hachée)  58 dhs
(laitue, tomates, oignons, poivrons verts, piments jalapeños, fromage, sauce mayonnaise sur un pain ciabatta à l'ancienne ou complet)
- le philadelphia** 60 dhs
(bavette de bœuf, tomates, courgettes, aubergines, oignons, fromage cheddar sur un pain ciabatta à l'ancienne ou complet)
- saumon grillé** 60 dhs
(saumon grillé, laitue, oignons, tomates, roquette, sauce mayonnaise, sauce tartare sur un pain ciabatta à l'ancienne ou complet)

monburger (servi avec frites ou asian coleslaw)

- classic cheeseburger** 50 dhs
(steak haché, laitue, tomates, fromage cheddar, sauce mayo-moutarde sur un bun brioché)
- french burger** 55 dhs
(steak haché, laitue, tomates, oignons, cornichons, œuf à cheval, fromage cheddar, sauce mayo-moutarde sur bun brioché)
- chicken burger** 55 dhs
(poulet pané, laitue, fromage cheddar, guacamole, sauce chili tonkatsu sur un bun brioché)
- fish burger** 60 dhs
(merlan pané, fondue de poireaux, laitue, fromage cheddar, sauce tartare sur un bun brioché)
- veggie burger**  58 dhs
(courgettes, carottes, poivrons, caviar d'aubergines, tomates confites, laitue, mozzarella fraîche, guacamole sur un bun brioché)
- monquotidien burger** 60 dhs
(viande hachée, sauce crème, laitue, choux sautés, tomates, fromage cheddar, sauce mayo-moutarde sur un bun brioché)

mespâtes

- spaghetti napolitaine** 45 dhs
(sauce tomate, basilic, parmesan)
- penné arrabiata**  48 dhs
(sauce tomate, poivrons jalapeños , olives noires, parmesan)
- tagliatelle alfredo** 50 dhs
(crème fraîche, ail, parmesan)
- spaghetti au thon (option sauce arrabiata)** 55 dhs
(sauce tomate, thon, olives noires, parmesan)
- tagliatelle carbonara** 58 dhs
(crème fraîche, jambon de boeuf, oignons, jaune d'œuf, parmesan)
- spaghetti à la provençale**  60 dhs
(sauce tomate, courgettes, carottes, aubergines, oignons, poivrons, olives noires, herbes, huile d'olive, parmesan)
- penné poulet champignons** 60 dhs
(crème fraîche, poulet, champignons, ail, parmesan)
- spaghetti bolognaise** 60 dhs
(sauce bolognaise, basilic, parmesan)
- penné à la florentine** - supplément poulet + 10 dhs 60 dhs
(crème fraîche, champignons, épinards, brocolis, basilic, parmesan)
- lasagne bolognaise** 65 dhs
(feuilles de lasagnes fraîches maison, sauce bolognaise, crème fraîche, fromage)
- tagliatelle norvégienne** 75 dhs
(crème fraîche, saumon, basilic, parmesan)
- spaghetti aux fruits de mer** 80 dhs
(crème fraîche, calamars, crevettes, moules, basilic, parmesan)

margherita (sauce tomate, feuilles de basilic, mozzarella, origan et huile d'olive)	40 dhs
thon - option spicy hot - (sauce tomate, mozzarella, thon, olives noires)	50 dhs
viande hachée - option spicy hot - (sauce tomate, viande hachée, poivrons, oignons, origan, mozzarella)	50 dhs
poulet champignons (sauce tomate, mozzarella, poulet, champignons, olives noires)	55 dhs
ricotta & épinards (crème fraîche, ciboulette, épinards, ricotta, parmesan)	55 dhs
hawaienne (sauce tomate, mozarella, poulet, ananas, poulet)	55 dhs
végétarienne - au choix sauce tomate ou pesto - (poivrons rôtis, tomates confites, champignons, artichauts, cœurs de palmier, roquette, courgettes grillés, oignons, olives noires, mozzarella, parmesan)	60 dhs
quatre fromages (fromage de chèvre, mozzarella fraîche, mousseline de roquefort, parmesan)	60 dhs
carbonara (crème fraîche, ciboulette, dinde fumée, mozzarella fraîche, parmesan)	60 dhs
shawarma  (sauce epices shawarma, oignons, poulet)	60 dhs
orientale  (sauce tomate, merguez de boeuf, oignons, poivrons, olives noires, parmesan)	65 dhs
pepperoni  (sauce tomate, pepperroni, mozzarella)	65 dhs
duo - 2 demi pizzas au choix - (n'inclus pas les pizzas suprême, pepperoni, fruits de mer et norvégienne)	65 dhs
suprême   (sauce tomate épicée, bœuf, poivrons, oignons, champignons, pepperoni, olives, mozzarella)	70 dhs
norvégienne (saumon fumé, crème fraîche, crème ciboulette, mozzarella)	70 dhs
fruits de mer (sauce tomate, calamars, crevettes, moules, mozzarella, parmesan)	75 dhs

monplatgratiné --- (servi avec une petite salade)

hachis parmentier (viande hachée, pommes de terre, sauce tomate, mozzarella, parmesan, chapelure)	50 dhs
gratin dauphinois dinde et épinards (pommes de terre, dinde fumée, épinards, sauce béchamel, parmesan, mozzarella)	55 dhs
gratin dauphinois poulet et champignons (pommes de terre, poulet, champignons, sauce béchamel, parmesan, mozzarella)	55 dhs


monplat

(1 accompagnement au choix)

- poulet krispy & sauce chili tonkatsu** **60 dhs**
(poulet croustillant pané au corn flakes servi avec une sauce chili tonkatsu)
- poulet gratiné au parmesan** (servi sur un lit de spaghetti) **65 dhs**
(poulet pané, tomates, fromage edam, mozzarella, parmesan, basilic, spaghetti)
- émincé de poulet & sauce crémeuse aux champignons** **65 dhs**
(accompagné d'une sauce crémeuse aux champignons)
- émincé de bœuf & sauce crémeuse aux champignons** **80 dhs**
(accompagné d'une sauce crémeuse aux champignons)
- entrecôte de boeuf** avec une sauce au poivre **120 dhs**
(2 accompagnements au choix)

mespoissons

(1 accompagnement au choix)

- crevettes pil pil** **NEW**  **65 dhs**
(crevettes, ail, piment, huile d'olive)
- pavé de merlan sauce teryaki servi avec riz jasmin** **NEW** **70 dhs**
(servi sur un lit de purée de pommes de terre avec haricots verts, champignons, brocoli , sauce terryaki)
- friture de calamars** **70 dhs**
- filet de merlan façon thaï** **NEW** **75 dhs**
(servi avec riz jasmin et carottes, courgettes, champignons, poivrons, sauce à base de lait de coco)
- pavé de saumon grillé** **80 dhs**
- saumon en papillote** **85 dhs**
(servi avec riz jasmin, tomates, champignons, ail, épinards et olives vertes)

mesaccompagnements

(accompagnement supplémentaire 18 dhs)

frites
pommes de terre au four
purée de pommes de terre
riz pilaf à la crème
riz au jasmin
légumes sautés ou grillés
tagliatelle au beurre noisette

pastilla au poulet et aux amandes (feuille de brique, poulet, amandes, œufs, épices orientales, sucre et cannelle)	50 dhs
pastilla aux fruits de mer (feuille de brique, fruits de mer, poisson blanc, vermicelles, champignons noirs, épices orientales)	60 dhs
tajine berbère aux légumes de saison  	55 dhs
tajine de poulet et citron (servi avec un accompagnement de frites)	60 dhs
tajine de kefta aux œufs	60 dhs
tajine de bœuf et pruneaux (présence de graines de sésame)	65 dhs
tanjia au poulet (servie avec un accompagnement au choix)	75 dhs
tanjia marrakchia au boeuf (servie avec un accompagnement au choix)	85 dhs


mesgrillades

(1 accompagnement au choix)

brochettes de poulet	60 dhs
brochettes de viande hachée	65 dhs
côtelettes d'agneau	70 dhs
grillade mixte (brochettes de poulet, viande hachée et une côtelette d'agneau)	80 dhs

monCOUSCOUS

seulement le vendredi (servi avec l'ben)

couscous aux légumes de saison 	48 dhs
(semoule, légumes, bouillon de légumes du marché, sefa - compotée d'oignons, raisins et pois chiches)	
couscous aux légumes de saison et poulet	55 dhs
couscous aux légumes de saison et bœuf	65 dhs

macrêpe

salé

fromage	30 dhs
dinde et fromage	32 dhs
poulet et champignons	35 dhs
thon et fromage	35 dhs
viande hachée NEW	35 dhs
saumon fumé-fromage	40 dhs

sucré (supplément boule de glace 12 dhs)

confiture	23 dhs
miel	25 dhs
nutella	25 dhs
nutella banane	30 dhs
pommes caramélisées au beurre salé	30 dhs

mondessert

boule de glace artisanale	15 dhs/boule
pâtisseries en vitrine	15 à 28 dhs
salade de fruits	20 dhs
crème brûlée	25 dhs
mignardises (4 pièces)	28 dhs
tiramisu gourmand	30 dhs
fondant au chocolat avec une boule de glace	35 dhs
pâtisseries marocaines (5 pièces)	35 dhs
banana split (2 boules de glace au choix)	45 dhs

maboisson

boissons chaudes

espresso	18 dhs	café viennois	26 dhs
nespresso	22 dhs	cappuccino viennois	26 dhs
double espresso	26 dhs	chocolat viennois	26 dhs
café américain	20 dhs		

café crème	20 dhs	thé à la menthe	15 dhs
café latte	20 dhs	verveine	15 dhs
ness-ness	20 dhs	thé noir	20 dhs
latte macchiato	22 dhs	infusion tchaba	25 dhs
chocolat chaud	24 dhs	chai tea	23 dhs
cappuccino	24 dhs	lait (chaud ou froid)	12 dhs
mocaccino	26 dhs		

boissons fraîches

eaux

iced coffee	22 dhs	sidi ali / 50cl	12 dhs
iced tea maison	20 dhs	sidi ali / 1.5L	20 dhs
café frappé	22 dhs	oulmes / 50cl	15 dhs
chocolat frappé	24 dhs	oulmes / 1L	20 dhs
sodas			
coca-cola classic	18 dhs	orangina	18 dhs
coca-cola zero	18 dhs	hawai	18 dhs
fanta	18 dhs	schweppes citron / tonic	18 dhs
sprite	18 dhs		

jus (au choix à base de lait ou de jus d'orange)

jus d'orange	20 dhs	jus d'avocat	35 dhs
jus de framboise	28 dhs	jus de mangue (saisonnier)	35 dhs
jus de banane	25 dhs	jus de pêche (saisonnier)	35 dhs
jus de pomme	25 dhs	jus de fraise (saisonnier)	35 dhs
jus de citron gingembre	25 dhs	jus de panaché de fruits	35 dhs
jus de carotte gingembre	25 dhs		

super-jus

pink banana (banane, jus d'orange, fraise)	40 dhs
bonne mine (carotte / betterave / pomme verte / citron)	40 dhs
havana (avocat, ananas, mangue)	40 dhs
détox (concombre, pomme, orange, citron vert, gingembre)	40 dhs
vitamine plus (carotte, pomme, orange, citron, gingembre)	40 dhs
énergétique (lait, avocat, amande, noix, raisin sec, miel)	45 dhs

nos jus sont frais
100% naturels
& sans sucres ajoutées

cocktails

virgin mojito (sprite, menthe, citron, sucre roux)	40 dhs
piña colada (ananas, jus d'orange, lait de coco)	40 dhs
sunset (ananas, jus d'orange, jus de cranberry, sirop de grenadine)	40 dhs
florida (orange, ananas, citron, grenadine)	40 dhs
bora bora (jus d'ananas, fruits de la passion, jus de citron, grenadine)	40 dhs
the green (glace vanille, lait, banane, menthe fraîche, sirop de menthe, crème chantilly)	40 dhs
yellow star (ananas, carotte, citron, jus d'orange, menthe fraîche)	40 dhs
tropical (pomme, banane, jus d'orange, sirop de grenadine)	40 dhs

smoothies 40 dhs

au choix fraise, framboise, banane, mangue, pomme

milkshakes ou orange milkshakes 45 dhs

(à base de glace artisanale maison)

au choix chocolat, vanille, fraise, framboise, pistache, café, noisette, caramel, nougat, oreo, citron, mangue



marrakech

41 rue yougoslavie, **gueliz**
05 24 42 00 88

unité 5, **allal elfassi**
05 24 31 40 29

82, lalla haya, **route de targa**
05 24 34 65 61

doha forum 1 lot numéro 1, magasin numéro 1, en face du
complexe sportif zerktouni, **massira**
05 24 34 14 61

facebook **monquotidien.ma**
instagram **monquotidien.ma**

بالصحة و الراحة

በ ሰላም ለመጠቀም ለመጠቀም ለመጠቀም

bon appétit

どうぞお召し上がりください

buen provecho

buon appetito

請享用

enjoy





monquotidien

monpetit-dejeuner