

MENU

NOS BOWLS SIGNATURES

(Base de riz vinaigré, base carotte, base salade)

MAMA'S SECRET ❤️🔥

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Saumon cru, champignon, chou rouge, maïs, avocat, mangue, oignon frit, sésame, graine de courge, spicy mayo.

LE PACIFIQUE 🐟

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Thon cru, champignon, concombre, avocat, grenade, sésame, noix de cajou, oignon frits, sauce maison.

LE TROPICAL 🍹🌶️

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Crevette ou spicy crevette, avocat, concombre, maïs, mangue, sésame, noix de coco, sauce maison.

LE FRESNOIS 🍷

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Poulet, pomme de terre, olive noire, tomate cerise, grenade, fêta, sésame, spicy mayo.

CALIFORNIA BOWL 🐟

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Saumon cru, radis, edamame, concombre, carotte, avocat, mangue, sésame, sauce maison

HAWAÏAN BOWL 🐟

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Thon cru ou saumon cru, chou rouge, concombre, maïs, edamame, algue wakamé, mangue, oignon frit, sésame, sauce curry mango

VEGGIE BOWL 🥗

Petit 11,90 | Grand 14,90€

Falafel, carotte râpée, edamame, avocat, algue wakamé, mangue, noix de cajou, sésame, sauce curry mango.

TON BOWL À TA FAÇON

(Base de riz vinaigré, base carotte, base salade)

Petit 5,90 | Grand 7,50€

Protéines ~ 2,90€

Saumon cru
Thon cru
Thon cuit mayonnaise
Poulet roti
Poulet teriyaki
Falafel
Crevette +1€
Crevette spicy +1€

Fromages ~ 0,90€

Feta
Cream cheese +0,50€

Toppings ~ 0,60€

Graine de sésame
Graine de courge
Oignon frit
Noix de cajou +1€

Légumes ~ 1,20€

Chou rouge
Maïs
Champignon
Concombre
Tomate cerise
Carotte râpée
Edamame
Olive
Poivron
Pousse de soja
Radis
Pomme de terre
Algue wakamé +0,50€

Sauces

Sauce Maison
Spicy mayo
Teriyaki
Sauce concombre
Curry mango
Aigre douce
Moutarde miel
Sauce oignon doux

Fruits ~ 1,90€

Grenade, Avocat, Mangue, Ananas, Guacamole
Maison

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

NOS CHIRASHIS SIGNATURES

(Base de riz vinaigré)

CHIRASHI MAMA'S SECRET ❤️🔥

Petit 13,50 | Grand 16,50€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, sésame et sauce au choix.

CHIRASHI TROPICAL 🌴

Petit 13,50 | Grand 16,50€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, mangue, sésame et sauce au choix.

CHIRASHI GREEN 🌿

Petit 13,50 | Grand 16,50€

Saumon cru ou Thon cru, avocat, edamame, sésame et sauce au choix.

NOS SIDES

EDAMAME.....	3,90€
SALADE D'ALGUE WAKAMÉ.....	3,90€
RIZ VAINAIGRÉ.....	3,90€
FALAFEL ET SON TZATZIKI FAIT MAISON. x6 pièces	3,90€

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

NOS CRÊPES SALÉES SIGNATURES

(Sauce au choix +0,30€)

LA MAMA'S SECRET ❤️🔥 8,50€

Emmental râpé, poulet (kebab), grenade, feta, sauce maison.

LA MÉDITERRANÉENNE..... 6,90€

Emmental râpé, merguez, œuf.

L'INDIANA 🍗..... 6,90€

Emmental râpé, poulet émincé (blanc ou curry), champignon.

LA FRESNOISE..... 6,50€

Emmental râpé, jambon de dinde, champignon, œuf.

LA 4 FROMAGES..... 7,90€

Emmental râpé, mozzarella, cheddar, fromage de chèvre.

LA SAVOYARDE..... 7,90€

Emmental râpé, raclette, crème fraîche, lardon, pomme de terre.

LA CRÈME SAUMON..... 8,50€

Emmental râpé, crème fraîche, saumon fumé, champignon.

LA CHÈVRE MIEL..... 7,90€

Mozzarella râpée, fromage de chèvre, miel.

LA CANNIBALE..... 8,50€

Mozzarella râpée, poulet rôti, merguez, bœuf haché, sauce barbecue.

LA THON..... 7,90€

Emmental râpé, thon cuit, maïs, poivron, olive noire, sauce maison.

LA VEGGIE..... 7,00€

Emmental râpé, champignon frais, pomme de terre, olive noire, œuf.

LA CALIFORNIENNE..... 8,00€

Emmental râpé, bœuf haché, bacon, cheddar, œuf.

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

NOS CRÊPES SUCRÉES

nutella	3,50€
nutella COCO RAPÉE.....	4,40€
nutella FRAISE OU BANANE.....	4,60€
MIEL OU CONFITURE.....	3,50€
SUCRE.....	3,50€
CRÈME DE SPÉCULOOS.....	3,50€

COMPOSE TA CRÊPE SALÉE OU SUCRÉE

BASE SALÉE ~ 4,50€

PROTÉINES ~ 1,50€

Émincé de poulet
Bœuf haché
Kebab (poulet)
Merguez
Jambon de dinde
Bacon
Lardon de volaille
Saumon fumé **+0,40€**
Thon cuit **+0,40€**
Thon cuit mayonnaise **+0,40€**

FROMAGES ~ 0,90€

Mozzarella
Emmental 
Raclette
Boursin
Crème fraîche
Cheddar
Feta
Fromage de chèvre

LÉGUMES ~ 0,90€

Champignon frais
Maïs
Pomme de terre
Oignon rouge

TOPPINGS ~ 0,50€

Oignon frit
Olive noire
Œuf au plat

SAUCES ~ 0,50€

Mayonnaise
Ketchup
Biggy burger
Algérienne
Samouraï
BBQ
Harissa
Sauce maison
Tabasco

BASE SUCRÉE ~ 2,90€

CROQUANTS ~ 1,10€

M&M'S, Schoko-bon, Kinder
Country, Kinder Bueno (ou
White), Oreo, Speculos,
Cookie, Daim

FRUITS ~ 1,00€

Fraise, banane

NAPPAGES ~ 0,90€

Sucre, Nutella, Crème de
speculos, Confiture, Miel, Coco
Rapée, Caramel, Caramel au
beurre salé,

NOUVEAUTÉ

NOS SANDWICHS SIGNATURES

Moyen 8,90 | Grand 10,90€

LE TERIYAKI DELICE 🍷

Pain sésame, **poulet teriyaki**, mozzarella, oignon, poivron, maïs, sauce teriyaki.

LE MARIN FUMÉ 🐟

Pain classique, **saumon fumé**, cream cheese, concombre, oignon, salade, sauce oignon doux maison.

LE KEBAB 🍷

Pain classique, **kebab**, emmental, tomate cerise, maïs, cornichon, sauce concombre maison.

LE MÉDITERRANÉEN 🍷

Pain sésame, **jambon de dinde**, feta, poivron, olive, tomate cerise, salade, sauce moutarde miel.

LE BACON GOURMAND 🌶️

Pain classique, **bacon de dinde**, cheddar, champignon frais, oignon, salade, sauce spicy mayo.

NOS PANINIS

SALÉ ~ 5€

Poulet
Bœuf haché
Thon cuit
Jambon de dinde

SUCRÉ ~ 3,50€

Nutella
Crème de spéculos +0,50€

TON SANDWICH À TA FAÇON

Pain au choix + 1 fromage + 1 protéine + 2 légumes + 1 sauce

Petit 8,90 | Grand 10,90€

1.Choisis UN PAIN

Pain classique
Pain sésame 🍷

2.Puis LE FROMAGE

Emmental
Mozzarella 🍷
Cheddar
Chèvre
Feta
Cream cheese
Boursin

3.Ensuite LA PROTÉINE

Poulet teriyaki
Poulet
Bœuf haché
Kebab
Jambon de dinde
Bacon de dinde
Lardon de volaille
Saumon fumé 🐟
Thon cuit

4.Puis LES LÉGUMES

Champignon
Maïs
Pomme de terre

Concombre
Cornichon
Olive
Oignon
Tomate cerise
Poivron 🍷
Salade
Guacamole Maison

5.Ajoute LES TOPPINGS

Oignon frit 🍷

6.Et enfin LA SAUCE

Sauce maison
Spicy mayo
Teriyaki
Moutarde miel 🍷
Oignon doux maison
Concombre maison
Ketchup
Barbecue

7.Envie d'un EXTRA?

Fromage **0,90€**
Protéine **1,50€**
Légume **0,90€**
Topping **0,60€**
Sauce **0,30€**

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

MILKSHAKES ~ 3,90€

Base vanille | Base fraise



SUPPLÉMENTS ~ 1,20€

M&M'S, Schoko-bons, Kinder Country, Kinder Bueno (ou White), Oreo, spéculoos, Cookie, Daim.

SMOOTHIES ~ 5,90€

VITAMANGO

Orange, mangue, cannelle.

BOOST

Citron vert, gingembre, sirop d'agave, orange, mangue, carotte.

TROPIK'COLADA

Ananas, banane, coco.

ULTRAVIOLET

Fraise, banane, myrtille.



MOCHIS GLACÉS

À L'unité 3,50€ | Duo 6€ | Trio 8€

Mangue passion

Pistache

Yuzu (citron)

Matchamé thé vert

Caramel au beurre salé

Chocolat éclat de noisette

Vanille



BOISSONS SOFT ~ 2€

Coca cola

Coca cola zéro

Coca cola cherry

Perrier

Schweppes agrumes

Lipton Ice Tea

Orangina

Oasis tropical

Vittel ~ 1,60€

Redbull ~ 3€



JOMO THÉ GLACÉ ~ 3,20€

Menthe citron

Passion citron vert

Pêche hibiscus

Grenade litchi

Citronnade fleur d'oranger

Citronnade gingembre

Citronnade mangue



NOS FORMULES & BONS PLAN

FORMULE BOWL

Classique ~ 15,40€

Grand bowl signature au choix + Boisson soft

Complète ~ 17,50€

Grand bowl signature au choix
+ Boisson soft + Dessert (Milkshake, crêpe au sucre ou Nutella, Mochi glacé)

FORMULE CRÊPE ~ 10,90€

Crêpe salée (+1€ Mama's Secret
+ Boisson soft
+ Crêpe au sucre ou Nutella)

FORMULE PANINI ~ 7,90€

Panini + Boisson soft
+ Crêpe au sucre ou Nutella

BON PLAN ÉTUDIANT (midi seulement)

Pour l'achat d'1 Grand bowl OU 1 Prêpe
salée OU 1 Panini

=

1 BOISSON SOFT OFFERTE

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

MENTIONS LÉGALES & INFORMATIONS

Informations importantes

Prix : Les prix affichés sont indiqués en euros et toutes taxes comprises (TTC), service compris.

Allergènes : Pour toute question relative à la présence d'allergènes dans nos plats, merci de vous adresser à notre personnel ou de consulter les informations disponibles sur place.

Origine des viandes : Nos viandes sont d'origine : France, UE.

Poissons crus : Les plats contenant du poisson cru peuvent présenter des risques pour la santé, notamment pour les personnes sensibles (femmes enceintes, enfants, etc.).

Engagement environnemental :

Merci de recycler les emballages et de contribuer à la préservation de notre environnement.

Droits d'auteur :

Ce menu et son contenu sont la propriété de Mama's Secret. Toute reproduction, même partielle, est strictement interdite.

MAMA'S SECRET

HOMEMADE SUNNY BOWLS

Mama's Secret

Fresnes : 64 rue Émile Zola, 94260 Fresnes

Garches : 126 Grande Rue, 92380 Garches

SIRET : 85279361100017

Contact : 01 49 84 09 05 | contact@mamas-secret.fr