

MOJITO/(fruit de saison) Rhum blanc 6 cl, feuille de menthe, citron vert, cassonade, eau pétillante (mojito sup-mojito ambré-mojito royal)	10,00 €
SEX ON THE BEACH Vodka 4 cl, crème de pêche 2 cl, jus d'orange, jus de cranberry	12,00 €
CAÏPIRINHA/FRUIT Cachaça 6 cl, citron vert, cassonade, fruits de saison	12,00 €
CAÏPIROSKA Vodka 6 cl, citron vert, cassonade	12,00 €
GIN FIZZ Gin 6 cl, jus de citron, sucre de canne, eau pétillante	10,00 €
BLACK/WHITE RUSSIAN Vodka 5 cl, liqueur de café 5 cl, lait	10,00 €
LONG ISLAND ICE TEA Tequila 1 cl, gin 1 cl, vodka 1 cl, rhum blanc 1 cl, cointreau 1 cl, jus de citron, sucre de canne, coca	15,00 €
PINA COLADA Rhum blanc 3 cl, rhum ambré 3 cl, jus d'ananas, glace coco	12,00 €
SEX APPEAL Gin 3 cl, liqueur de coco 3 cl, sirop de fraise, jus de cranberry	10,00 €
TI PUNCH Rhum blanc 6 cl, sucre de canne, citron vert	12,00 €
TEQUILA SUNRISE Tequila 6 cl, jus d'orange, sirop de grenadine	10,00 €
PORNSTAR Vodka 2cl, liqueur de fruit de la passion 5 cl, jus de fruit de la passion, jus de citron, sirop de vanille, shooter de champagne	15,00 €
MAI THAI Rhum ambré 6 cl, cointreau 2 cl, jus de citron vert, sirop d'orgeat	12,00 €
CY and SO Vodka 5 cl, liqueur de passion 2 cl, feuilles de menthe, citron vert, cassonade, fruit de saison, shooter de champagne jus de fruit de la passion	18,00 €

VIRGIN MOJITO (fruit selon les saisons) Jus de pomme, feuilles de menthe, citron vert, cassonade, eau pétillante	8,00 €
VIRGIN PIÑA COLADA Jus d'ananas, glace coco	8,00 €
VIRGIN BEACH Jus d'orange, jus de cranberry, sirop de pêche, sirop de citron	8,00 €
SUMMER Jus d'abricot, jus d'ananas, sirop de fraise	8,00 €
SWEAT APPLE Jus de pomme, cassonade, sirop de grenadine	8,00 €
EXOTIC Jus de fruit de la passion, jus d'abricot, jus de citron	8,00 €
ORANGE FEVER Jus d'orange, jus d'ananas, lait, sirop d'orgeat	8,00 €
VANILLA LEMON Jus de pomme, jus de citron, sirop de vanille	8,00 €
APPLE FIZZ Jus de pomme, jus de citron, eau pétillante	8,00 €
TANGERINE Jus de cranberry, jus de citron vert, eau pétillante	8,00 €

BIÈRES

PRESSIONS	25 CL	50 CL	1L
Kronembourg	3,50 €	6,50 €	12,00 €
Leffe	4,50 €	8,00 €	13,50 €

BIÈRES BOUTEILLE

Desperados 33 cl	6,50 €
Hoegaarden 33 cl	7,00 €

VINS DU PAYS

ROUGE ROSE BLANC	
Verre	3,00 €
Pichet 25cl	4,00 €
Pichet 50cl	6,00 €

BOUTEILLES

MINUTY	
Verre 10 cl	5,00 €
Minuty M 75 cl	22,90 €
MINUTY OR 75 CL	48,00 €

ALCOOLS 4CL

Whisky	7,00 €
Whisky coca	9,00 €
Jack Daniel's	9,00 €
Jack coca	10,00 €
Vodka,tequila,	8,00 €
rhum classique, cachaça, gin	

Vodka Supérieur	10,00 €
Supplément soda	3,00 €
ou jus de fruits	

APÉRITIFS

Martini rouge, blanc, porto, muscat, campari	6 cl 5,00 €
Pastis, ricard	2 cl 3,50 €
Perroquet, tomate	2 cl 4,00 €
Kir	12cl 4,00 €
Crème mure, cassis, framboise, pêche	
Americano maison	12 cl 9,00 €
Campari,martini,rouge,martini blanc	
Apérol	12 cl 7,00 €
Coupe de champagne	12 cl 9,00 €
Coupe de Prosecco 12 cl	7,00 €
Supplément	0,50 €

DIGESTIFS 4CL

Cognac, get27, get31, bailey's, amaretto, cointreau, limoncello, manzana	6,50 €
Don Papa, Diplomatico	10,00 €
Irish coffee	10,00 €
Whisky 6 cl, sucre de canne, café, chantilly	
French coffee	10,00 €
Cognac 6 cl, sucre de canne, café, chantilly	
Italian coffee	10,00 €
Amaretto 6 cl, sucre de canne, café, chantilly	

CHAMPAGNES

CHAMPAGNE BLANC DE BLANC 75 CL	150,00 €
CHAMPAGNE MOËT & CHANDON 75CL	90,00 €

SOFTS

Coca 25 cl	3,50 €
Coca zero 33 cl, Perrier 33 cl, Fuze tea, Orangina	4,50 €
Red bull	7,00 €
Diabolo	3,50 €
Sirop à l'eau	3,00 €
Orange ou citron pressé	5,00 €

EAU PLATE OU PETILLANTE (non consigné) (possible d'emporter)	
San benedetto 75 cl	5,00 €

BOISSONS CHAUDES

Expresso	1,80 €
Deca, noisette, café allongé	1,80 €
Grand café, café crème, thé, infusion, chocolat	2,50 €
Cappucino, chocolat viennois	3,50 €

BOISSONS À EMPORTER

Coca 33 cl, coca zero 33 cl, fanta 33 cl, capri sun 25 cl, perrier 33 cl, tropico	2,50 €
---	--------

LES JUS DE FRUITS

Jus de fruit fait maison (recette du chef) 25CL EN BOUTEILLE RECYCLABLE	
LE TONUS	5,00 €
Orange, pomme, gingembre	
ABC	5,00 €
Pomme, betterave, concombre	
AVOCADO	5,00 €
Avocat, miel	
DETOX	5,00 €
Pomme, citron, concombre	

COCKTAILS DE FRUITS FRAIS (selon les saisons)

Fraise, pêche, banane	8,00 €
Melon, fraise	8,00 €
Le cy and so lait	8,00 €
Banane, glace vanille	



Poke Bowl - Lounge Bar



Fait Maison



15 Place d'Actium, 83600 Fréjus

@cyandso



06-26-59-94-89

sur place ou en livraison (à partir de 15 €)

PETIT DEJEUNER

(TOUS LES JOURS DE 8H À 11H)

Sucré (tous maison) 10,00 €
+ 1 expresso
+ 1 orange ou pamplemousse pressé
+ 1 msemen
+ 1 pancakes + 1 poké fruit

Supplément 1,00 €
café crème, double expresso, cappuccino, thé, chocolat chaud

Bagel +7,00 €
Jambon blanc ou saumon fumé sauce blanche, tomate, ciboulette, salade, avocat



POKE BOWL

Base : riz, quinoa, salade

Tuna bowl Petit 445KCAL 10,90 € Grand 626KCAL 13,90 €
Thon mariné à l'huile de sésame, sésame grillé, mangue, tomates, carottes, betteraves, noix de cajou

Veggie bowl Petit 422KCAL 10,90 € Grand 585KCAL 13,90 €
Boulette vegan (curry ou cumin), fèves, tomates, concombres, radis, chou rouge

Cy and so bowl Grand 653KCAL 15,90 €
Riz, foie gras, oignons rouges, framboises, concombres, betteraves, roquette, petits pois, amandes concassées

Poke saumon Petit 445KCAL 10,90 € Grand 626KCAL 13,90 €
Saumon mariné au fruit de la passion, piment d'espelette, pousses de radis, concombres, chou rouge, amandes concassées, tomates

Assaisonnements du chef
balsamique fraise
huile d'olive citronnée
soja sucré ou salé
spicy nut's
sauce crudité

Supplément topping +0,50 €
Oignons frits
Graines de sésame
cheddar fondu
noix de cajou
Cacahuète ou Amande

MENU ENFANT

6,50 €

ENTRE 3 ET 8 ANS

-CAPRISUN
-JAMBON OU KEFTA
-RIZ OU FRITES OU SALADE

ACCOMPAGNEMENTS

Frites 3,00 €
Riz / quinoa 3,50 €
Salade 3,00 €
Feuille de brick du jour x4 8,00 €
Boulette veggie x4 6,00 €

Poke chicken Petit 430KCAL 10,90 € Grand 601KCAL 13,90 €
Emincé de poulet, mangue ou ananas, radis, concombres, chou rouge, framboises, avocat, fèves, graines de sésame

Poke crevette Petit 389KCAL 10,90 € Grand 527KCAL 13,90 €
Crevettes, mangue ou ananas, radis, concombres, chou rouge, avocat, fèves, graines de sésame

Poke superprot Grand 606KCAL 18,50 €
Saumon frais, thon frais, mangue, citron, tomates, radis, concombres, avocat, fèves, petits pois, graines de sésame, amandes concassées, framboises

Poke choix
-Base au choix
-1 poisson ou 1 viande ou boulette vegan
-5 fruits ou légumes (selon les saisons)
-graines de sésame ou noix de cajou
-vinaigrette au choix
Petit 10,90 € Grand 13,90 € Maxi 19,90 €

BAGELS

accompagnement salade ou frites



Chicken 13,90 €
Emincé de poulet, oignons frits, salade, avocat, oeuf au plat

Burger 13,90 €
Kefta, salade, tomate, fromage, oignons frits, avocat, oeuf au plat

Vegan 13,90 €
Galette vegan, salade, tomate, sauce à la crème, oignons frits

Bigzer 17,90 €
Double kefta, double fromage, crudité, oeuf au plat, oignons frits

TOASTS

Avocado saumon 10,90 €
Toast grillé, guacamole, saumon frais, graines de sésame, cébette

Cy and So 15,90 €
Toast grillé, foie gras, oignons frits, tomates cerises

Chèvre miel 10,90 €
Toast grillé, fromage de chèvre, tomates cerises, roquette, cébette, amandes concassées, filet de miel

Italian 11,90 €
Toast grillé, tomates, mozzarella, jambon, huile d'olive, herbes de provence, pignons de pin

PLATEAUX DU CHEF



PLATEAU TERRE ET MER
assortiment de poisson cru, saumon label rouge, thon mariné, crevette, tartare du chef, à la ciboulette servi avec tranche de pain
2 PERSONNES 35,00 €
4 PERSONNES 55,00 €



PLATEAU DE FROMAGE
assortiment de fromages accompagné de raisin, tranche de pain
2 PERSONNES 20,00 €
4 PERSONNES 31,00 €



PLATEAU DE CHARCUTERIE
Assortiment de charcuterie variées servi avec tranche de pain, cornichons et tomates cerises
2 PERSONNES 28,00 €
4 PERSONNES 50,00 €
6 PERSONNES 75,00 €



TAPAS

Roulé façon cordon bleu 3,00 €
Roulé stick mozza 3,00 €
Roulé gouda à la truffe 3,00 €
Roulé crevette avocado 3,00 €
sauce crème ciboulette maison
3 pièces Burritos 15,00 €
supp frites +2,50 €
Plateau 10 pièces Burritos 50,00 €
supp frites +10,50 €

Plateau composé 10 pièces 28,50 €
3 roulés façon cordon bleu, 3 sticks mozza, 2 chicken féfela, 2 roulés crevettes avocado

Plateau composé 20 pièces 55,00 €
6 roulés façon cordon bleu, 6 sticks mozza, 4 chickens féfela, 4 roulés crevettes avocado

Hot-dog 10,00 €
accompagnement frites

TARTARES MAISON

(selon les humeurs et agrumes du chef)

Saumon 10,90 €
Salade composée

Thon 12,90 €
Salade composée

De la mer 12,90 €
Salade composée, thon et saumon ou crevette

ACAI BOWL

Smoothie bowl 8,50 €
Myrtilles, fraises, bananes, lait de soja, poudre d'acai, copeaux de chocolat

Acai bowl tonus 8,50 €
Pulpe de baies d'acai, bananes, lait de soja, topping, granola

Acai bowl gourmand 8,50 €
Bananes, framboises, fraises, lait de soja, poudre d'acai, nutella, copeaux de coco

Acai bowl cy and so 8,50 €
Poudre d'acai, fruits rouges, bananes, lait de soja, coulis de fruits rouges

DESSERTS MAISON DU CHEF

Tiramisu fruits 6,00 €
Poke fruits 10,00 €
Brownie aux fruits secs 6,00 €
Cookies 3,50 €
Pancake + topping ou fruits 8,00 €
Café gourmand 8,50 €
Brownie, Pancake, Cookie

GLACES ALCOOLISÉES

Coupe coco loco 12,00 €
Glace coco, malibu 6 cl, chocolat chaud, chantilly
Coupe arabica 12,00 €
Glace vanille, glace café, liqueur de café 6cl, amandes effilées, chantilly
After eight 12,00 €
Glace menthe-choco, get 27 6cl
Colonel 12,00 €
Glace citron, vodka 6 cl

GLACES



1 boule 1,50 €



2 boules 3,00 €



3 boules 4,50 €

LES PARFUMS AU CHOIX

Vanille, chocolat, café, fraise, framboise, passion
menthe-choco, pistache, noix de coco

SUPPLÉMENTS 1,50 €
Chantilly, chocolat chaud, coulis, fruits

COMPOSITIONS GLACÉES

Banana split 10,00 €
Glace vanille, glace chocolat, glace fraise, banane, chocolat chaud, chantilly

Délice aux fraises 10,00 €
Glace vanille, fruit de la passion, fruit fraises, coulis de fruits rouges, chantilly

Pêche melba 10,00 €
Glace vanille, pêche, coulis de fruits rouges, amandes effilées, chantilly

Onizuka 12,00 €
Jus d'abricot, 3 boules mangues, fruits ananas, coulis fruits rouges, fruits sec, nutella, chantilly

Café liegeois 10,00 €
Glace café, café froid, amandes effilées, chantilly

Chocolat liegeois 10,00 €
Glace chocolat, glace vanille, chocolat chaud, chantilly

Coupe choix 10,00 €
3 boules de glace, 1 fruit, 1 coulis, amandes effilées, chantilly

Profiteroles 12,00 €
Choux maison, glace vanille, chocolat chaud, chantilly

Milk-shake 7,00 €
1 parfum au choix

Milk-shake avec fruits frais 8,00 €
- Fraise, banane
- Banane, nutella
- Onizuka

