



BEEO BREAKFAST CREATIONS

ZERO ADDED SUGAR, 100% ORGANIC DELIGHT

At BeeO time doesn't tell us what to eat. Follow your rhythm.

Breakfast or Lunch - whenever you need it most.

Smoothie of the Day

7.00 CHF

Ask us about today's smoothie - made fresh with whole seasonal fruits, vegetables & fresh herbs, depending on availability. Prepared on-site in a glass blender for optimal purity and taste, it delivers a clean, nourishing boost to support vibrant health

Chia Pudding with Fresh Fruits

9.50 CHF

Chia seeds soaked overnight in coconut milk. Served with fresh seasonal fruits and a sprinkle of Petit Bouddha powder. Smooth, creamy, and full of nourishing energy.

Bircher Muesli Bowl – Gluten-Free

8.00 CHF

A nourishing blend of Demeter-certified whole grain gluten-free oats, dried apples and raisins, roasted hazelnuts, and slivered almonds. Topped with freshly sliced seasonal fruits for a naturally sweet, balanced start to the day. Served with your choice of animal or plant-based milk.

+2.– CHF for yogurt instead of milk

Toasts with Toppings *Gluten-free available on request*

- **Vegan Cocoa Love** - Tiger nuts & cocoa spread
- **Nature's Kiss** - Seasonal fruit & pure nut butter

6.00 CHF

8.00 CHF

Our BeeO team is pleased to provide you with information regarding **allergens** upon request



BEEO LUNCH CREATIONS

Rooted in nature. Created with fresh organic ingredients.

At BeeO time doesn't tell us what to eat. Follow your rhythm.

Breakfast or Lunch - whenever you need it most.

Valaisan Vitality Salad

14.00 CHF

Raw seasonal vegetables and in-house micro sprouts, served with a tahini dressing flavored with fresh herbs (chef's choice). Garnished with a seed mix and croutons (with or without gluten). **Add egg or tofu: +2.- CHF**

Soup of the Day

8.50 CHF

Ask us what's fresh and seasonal today. Our daily soup features plant-forward ingredients and is prepared gently to preserve flavor and nutrients - served hot or cold. Finished with a drizzle of olive oil and a sprinkle of herbs or in-house garnish.

Toasts with Toppings *Gluten-free available on request*

- **Nordic Energy** - Cream cheese & smoked salmon 9.50 CHF
- **Green Ocean** - Avocado & seaweed tartar 8.50 CHF
- **Vitality Garden** - Hummus & microgreens 7.50 CHF
- **Protein Harmony** - Hard-boiled eggs & hazelnuts 8.50 CHF

Cheese Platter for 2

19.50 CHF

Choose one cheese, such as Tomme, Blue Dream or Camembert de buffle. Served whole on a wooden board with dark or whole grain bread slices, naturally sweetened confiture, nuts, and dried apricots.

Possible with a vegan alternative: +2.- CHF

Our BeeO team is pleased to provide you with information regarding **allergens** upon request



ORGANIC WELL-BEEING MENU

TEA SELECTION

Optionally Served with Honey and Milk of Your Choice

HERBAL TEA

Camomile, Greek Mountain Tea, Rooibos, Rosehip Tea

4.50 CHF

GREEN TEA

Sencha, Jasmine

4.50 CHF

BLACK TEA

Darjeeling, English Breakfast

4.50 CHF

PU-ERH FERMENTED TEA

4.50 CHF

HARMONY LATTES

With Animal or Plant Based Milk of Your Choice

MATCHA LATTE

Matcha, milk (optional: honey)

7.00 CHF

GOLDEN MILK LATTE

Turmeric, ginger, black pepper, milk (optional: honey)

7.00 CHF

PINK LATTE

Beetroot powder, cinnamon, milk (optional: honey)

7.00 CHF

CACAO LATTE

Pure cocoa powder, milk (optional: honey or coconut blossom sap)

5.50 CHF

COFFEE SPECIALITIES

COFFEE / ESPRESSO

4.50 CHF

ESPRESSO MACCHIATO

5.30 CHF

RENVERSÉ

5.50 CHF

CAPPUCCINO

5.50 CHF

LATTE MACCHIATO

5.90 CHF

CHICORY (0% CAFFEINE)

4.50 CHF



ORGANIC WELL-BEEING MENU

SWISS ALPINE MINERAL WATER

APPENZELL STILL / SPARKLING 0.5L	3.90 CHF
APPENZELL STILL / SPARKLING 1L	5.90 CHF

PURE JUICES

VALAIS BIOFRUITS APPLE JUICE 250ml 100% Apples CH, pasteurized	4.90 CHF
FRESHLY SQUEEZED ORANGE JUICE 250ml	8.90 CHF

SWISS URBAN KOMBUCHA

GINGER 330ml Water, kombucha culture, raw cane sugar, green tea, ginger juice 1%	5.90 CHF
ORIGINAL DARJEELING 330ml Water, kombucha culture, raw cane sugar, green tea, black tea from Darjeeling, orange peel, essential bergamot oil, natural bergamot extract, antioxidant: ascorbic acid (vitamin C)	5.90 CHF
PEPPERMINT 330ml Water, kombucha culture, raw cane sugar, green tea, peppermint, black tea	5.90 CHF

WINES BY THE GLASS

PETITE ARVINE 2023 1dl MAGLIOCCO ESTATE / AOC VALAIS	8.50 CHF
HUMAGNE ROUGE 2022 2dl MAGLIOCCO ESTATE / AOC VALAIS	9.50 CHF



ORGANIC WELL-BEEING MENU

RAW LAB VEGAN GLUTEN-FREE ENERGY TREATS

ROCHER COCO

Coconut, almonds, dried apricots, agave syrup

4.50 CHF

SMALL YET STRONG

Cashews, almonds, dates, raw cacao, coconut oil, lucuma

5.50 CHF

EXCLUSIVE BRAWNIE

Almonds, dates, raw cacao, coconut oil, pecans, vanilla

6.50 CHF

LA CAVE À LEVAIN ARTISAN SELECTION

QUICHE CHÈVRE/ÉPINARD

Kamut, einkorn, water, butter, egg, cream, milk, goat cheese, spinach, tricolor quinoa, pepper, salt

8.00 CHF

QUICHE LÉGUMES

kamut, petit epeautre, eau, beurre, œuf, creme, lait, carotte, courgette, oignon, herbe de provence, poivre, sel

8.00 CHF

QUICHE LARDON

Kamut, einkorn, water, butter, egg, cream, milk, bacon, onion, herbs of provence, pepper, salt

8.00 CHF

CROQUE MONSIEUR

Wheat, water, ham, cheese (cow's milk), milk, butter, spelt, pepper, nutmeg, sourdough, salt

8.00 CHF

IN ADDITION

La Cave à Levain **unsweetened tarts, gluten-free lactose-free financiers, gluten-free chocolate fondants** and **sandwiches** may be available. We invite you to consult our team to discover the selection of the day.

Our BeeO team is pleased to provide you with information regarding **allergens** upon request



CRÉATIONS DE PETIT-DÉJEUNER BEE O

ZÉRO SUCRE AJOUTÉ, DÉLICIEUX, 100% BIOLOGIQUE

*Chez BeeO, ce n'est pas le temps qui nous dicte quoi manger. Suivez votre rythme.
Petit-déjeuner ou déjeuner – quand vous en avez le plus besoin.*

Smoothie du jour

7,00 CHF

Votre serveur sera ravi de vous préciser la composition du Smoothie. Préparé avec des fruits, légumes et herbes fraîches de saison, selon disponibilité. Préparé sur place dans un blender en verre pour une pureté et un goût optimal, il fournit un apport sain et nourrissant pour une meilleure santé.

Pudding au chia et aux fruits frais Graines de chia trempées toute la nuit dans du lait de coco. Servi avec des fruits frais de saison et une pincée de poudre Petit Bouddha. Onctueux, crémeux et plein d'énergie.

9,50 CHF

Bol de muesli Bircher – Sans gluten

8,00 CHF

Un mélange nourrissant d'avoine complète sans gluten certifiée Demeter, de pommes et raisins secs, de noisettes grillées et d'amandes effilées. Garni de fruits de saison fraîchement coupés, il vous offre un début de journée naturellement sucré et équilibré. Servi avec du lait animal ou végétal, au choix.

+2.– CHF pour du yaourt au lieu du lait

Toasts avec garnitures *Sans gluten disponible sur demande*

Vegan Cocoa Love

Pâte à tartiner au souchet et au cacao

6,00 CHF

Nature's Kiss

Fruits de saison et beurre de cacahuètes pure

8,00 CHF

Notre équipe BeeO se fera un plaisir de vous fournir des informations concernant les allergènes sur demande



CRÉATIONS DÉJEUNER BEEO

Enraciné dans la nature.

Créé avec des ingrédients frais et biologiques.

*Chez BeeO, ce n'est pas le temps qui nous dicte quoi manger. Suivez votre rythme.
Petit-déjeuner ou déjeuner – quand vous en avez le plus besoin.*

Valaisan Vitality Salad Légumes crus de saison et graines germées maison, servis avec une vinaigrette au tahini et aux herbes fraîches (au choix du chef). Garnis d'un mélange de graines et de croûtons (avec ou sans gluten). **14,00 CHF**

Œuf ou tofu en supplément : +2 CHF

Soupe du jour **8,50 CHF**

Demandez-nous ce qui est frais et de saison aujourd'hui. Notre soupe du jour est composée d'ingrédients à base de plantes et légumes bio, elle est préparée avec soin pour préserver saveurs et nutriments. Servie chaude ou froide, elle est agrémentée d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée d'herbes aromatiques ou d'une garniture maison.

Toasts avec garnitures *Sans gluten disponible sur demande*

Nordic Energy - Fromage frais et saumon fumé	9,50 CHF
Green Ocean - Tartare d'avocat et d'algues	8,50 CHF
Jardin Vitalité - Houmous et graines germées	7,50 CHF
Protein Harmony - Œufs durs et noisettes	8,50 CHF

Plateau de fromages pour 2 **19,50 CHF**

Choisissez un fromage, comme la tomme, le Rêve Bleu ou le camembert de bufflonne. Servi entier sur une planche en bois avec des tranches de pain noir ou complet, de la confiture naturellement sucrée, des noix et des abricots secs.

Possible avec une alternative vegan : +2.- CHF

Notre équipe BeeO se fera un plaisir de vous fournir des informations concernant les allergènes sur demande



MENU BIEN-ÊTRE BIO

SÉLECTION DE THÉS

Servi en option avec du miel et du lait de votre choix

TISANE

Camomille, thé des montagnes grecques, rooibos, thé à l'égphantier

4,50 CHF

THÉ VERT

Sencha, Jasmin

4,50 CHF

THÉ NOIR

Darjeeling, petit-déjeuner anglais

4,50 CHF

THÉ ROUGE FERMENTÉ PU-ERH

4,50 CHF

LATTES HARMONY

Avec le lait animal ou végétal de votre choix

MATCHA LATTE

Matcha, lait (facultatif : miel)

7,00 CHF

LATTE AU LAIT DORÉ

Curcuma, gingembre, poivre noir, lait (facultatif : miel)

7,00 CHF

LATTE ROSE

Poudre de betterave, cannelle, lait (facultatif : miel)

7,00 CHF

LATTE CACAO Cacao pur en poudre, lait (facultatif : miel ou sève de fleur de coco)

5,50 CHF

SPÉCIALITÉS DE CAFÉ

CAFÉ / ESPRESSO

4,50 CHF

ESPRESSO MACCHIATO

5,30 CHF

RENVERSÉ

5,50 CHF

CAPPUCCINO

5,50 CHF

LATTÉ

5,90 CHF

CHICORÉE (0% CAFÉINE)

4,50 CHF



MENU BIEN-ÊTRE BIO

EAU MINÉRALE DES ALPES SUISSES

APPENZELL PLATE / MOUSSEUX 0,5 L

3,90 CHF

APPENZELL STILL / MOUSSEUX 1L

5,90 CHF

JUS PURS

VALAIS BIOFRUITS APPLE JUICE 250ml

4,90 CHF

100% Pommes CH, pasteurisées

JUS D'ORANGE FRAÎCHEMENT PRESSÉ 250 ml

8,90 CHF

KOMBUCHA URBAIN SUISSE

GINGEMBRE 330 ml

5,90 CHF

Eau, culture de kombucha, sucre de canne brut, thé vert, jus de gingembre 1%

DARJEELING ORIGINAL 330 ml

5,90 CHF

Eau, culture de kombucha, sucre de canne brut, thé vert, thé noir de Darjeeling, zeste d'orange, huile essentielle de bergamote, extrait naturel de bergamote, antioxydant : acide ascorbique (vitamine C)

MENTHE POIVRÉE 330 ml

5,90 CHF

Eau, culture de kombucha, sucre de canne brut, thé vert, menthe poivrée, thé noir

VINS AU VERRE

PETITE ARVINE 2023 1dl DOMAINE MAGLIOCCO / AOC VALAIS

8,50 CHF

HUMAGNE ROUGE 2022 2dl DOMAINE MAGLIOCCO / AOC VALAIS

9,50 CHF



MENU BIEN-ÊTRE BIO

FRIANDISES ÉNERGÉTIQUES VÉGAN ET SANS GLUTEN RAW LAB

ROCHER COCO

4,50 CHF

Noix de coco, amandes, abricots secs, sirop d'agave

PETIT MAIS FORT

5,50 CHF

Noix de cajou, amandes, dattes, cacao cru, huile de coco, lucuma

BRAWNIE (Exclusivité BeeO) Amandes, dattes, cacao cru, huile de coco, noix de pécan, vanille

6,50 CHF

LA CAVE À LEVAIN ARTISAN SELECTION

QUICHE CHÈVRE/ÉPINARD

8,00 CHF

Kamut, petit épeautre, eau, beurre, œuf, crème, lait, fromage de chèvre, épinards, quinoa tricolore, poivre, sel

QUICHE LÉGUMES

8,00 CHF

kamut, petit épeautre, eau, beurre, œuf, crème, lait, carotte, courgette, oignon, herbes de Provence, poivre, sel

QUICHE LARDON

8,00 CHF

Kamut, petit épeautre, eau, beurre, œuf, crème, lait, bacon, oignon, herbes de Provence, poivre, sel

CROQUE MONSIEUR

8,00 CHF

Blé, eau, jambon, fromage (lait de vache), lait, beurre, épeautre, poivre, muscade, levain, sel

EN OUTRE

La Cave à Levain propose des **tartes sans sucre ajouté**, des **financiers sans gluten et sans lactose**, des **fondants au chocolat sans gluten** et des **sandwichs**. Nous vous invitons à consulter notre équipe pour découvrir la sélection du jour.

Notre équipe BeeO se fera un plaisir de vous fournir des informations concernant les allergènes sur demande