

the flow
EXCELLENT FOOD BAR & EVENTS

**WORK
SPACE**

WELLE 
WORKSPACE.CH



BOISSONS ET SNACKS

BOISSONS		PRIX/PERSONNE
Forfait boissons demi-journée	Eau minérale (plate ou gazeuse), jus de fruits, sodas, café et thé	10.50
Forfait boissons	Eau minérale (plate ou gazeuse), jus de fruits, sodas, café et thé	16.50

PAUSE CAFÉ		PRIX
Petite boulangerie	Petits pains et croissants	1.80 / pièce
Fruit	Fruit suisses	1.50 / pièce
Pause sucrée / salée	Mélange de noix maison, fruits, mini-pains au chocolat, muffins salés	9.50
Pause sucrée	Mélange de noix maison, fruits, mini-pains au chocolat, Mini Cookies	9.50
Barre de céréales		2.50 / pièce

SNACKS		PRIX
Baguette-Sandwich	Sandwichs au fromage, au jambon et au saumon	10.50
Focaccia	Focaccia au jambon cru et à la tomates-mozzarella	12.50
Vegaccia	Focaccia farcie d'houmous et d'avocat	8.00
Quiche	Quiche aux épinards, fromage frais, pignons de pin et quiche aux légumes méditerranéens	8.00
Empanada	Pâte feuilletée fourrée de légumes épicés	8.00
Streuselkuchen	Variation saisonnière de gâteaux	6.80

APÉRITIFS

		PRIX / PERSONNE
Apéro XSmall	Mélange de noix et Popcorn	6.50
Apéro Small	Cubes de salami, olives, mini-poivrons farcis, grissini et petit pain	12.00
Apéro Medium	Cubes de salami, olives, mini-poivrons farcis, jambon cru, cubes de parmesan, brochettes tomates-mozzarella, grissini et petit pain	24.50
Apéro Large	Cubes de salami, olives, mini-poivrons farcis, jambon cru, cubes de parmesan, brochettes tomates-mozzarella, artichauts marinés, champignons marinés, grissini et petit pain	32.00
Apéro XLarge	Lingue di suocera, grissini, mélange de noix, olives, brochettes tomates-mozzarella, champignons, plateau de viande et de fromages	38.00
	Potage de saison, empanade végétarienne, falafel à la sauce tomate piquante, mini Pulled Pork Burger à la sauce BBQ,	
	douceurs de saison	
Composant supplémentaire		4.50
Plat de fromage	Sélection de divers fromages, pain (pour 4 personnes)	31.50 / plat
Plat de viande froide	Sélection de diverses viandes séchées et fumées, pain (pour 4 personnes)	31.50 / plat
Plateau assorti	Petits pains garnis au saumon, au jambon et au fromage	12.00

BOISSONS		PRIX / PERSONNE	
Bière	Bärner Müntschi	33 cl	5.50
Vin blanc	St. Saphorin Sous-les-Rocs	75 cl	55.00
	Heida AOC Valais Le Zéphir Cave Emery	75 cl	55.00
	Verdejo Verderrubi DOC	75 cl	43.00
	Arneis Roero DOC	75 cl	48.00
Vin rouge	Merlot del Ticino, Baiocco Guidio Brivio	75 cl	48.00
	Canivete VR	75 cl	45.00
	Monteflaco	75 cl	54.00
Prosecco	Brut Asolo DOCG	75 cl	39.00
Eau minérale		100 cl	8.00
Orangensaft offen		100 cl	12.00
Thé froid maison		100 cl	14.00

BUFFET BANQUET

A partir de 20 - 200 personnes, max. un choix de buffet

BUFFET KLASSISCH

BUFFET DE SALADES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, vinaigrette maison herbes, graines	V	G	L
---	---	---	---

PLAT PRINCIPAL (SERVI AVEC DES LÉGUMES DE SAISON)

Rôti de veau, jus au poivres colorés		G	L
--------------------------------------	--	---	---

Gratin de pommes de terre	V	G	
---------------------------	---	---	--

Lasagnes végétariennes aux noix et aux légumes-racines	V		
--	---	--	--

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits	V		
-------------------------------------	---	--	--

CHF 47.00

BUFFET ORIENTALISCH

BUFFET DE SALADES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, vinaigrette maison herbes, graines	V	G	L
---	---	---	---

PLAT PRINCIPAL (SERVI AVEC DES LÉGUMES DE SAISON)

Sauté de poulet à l'orientale		G	L
-------------------------------	--	---	---

Riz au jasmin	V	G	L
---------------	---	---	---

Tajine de légumes et pois chiches	V	G	L
-----------------------------------	---	---	---

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits	V		
-------------------------------------	---	--	--

CHF 43.00

V = Végétarien, G = Sans gluten, L = Sans lactose

BUFFET RUSTIKAL

BUFFET DE SALADES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, vinaigrette maison herbes, graines	V	G	L
---	---	---	---

PLAT PRINCIPAL (SERVI AVEC DES LÉGUMES DE SAISON)

Ragoût de bœuf aux poivrons et à la crème fraîche		G	
---	--	---	--

Purée de pommes de terre		G	
--------------------------	--	---	--

Gerstotto aux petits pois et pesto de roquette	V		
--	---	--	--

DESSERT

Trilogie de crème, gâteau et fruits	V		
-------------------------------------	---	--	--

CHF 47.00

BUFFET VEGAN

BUFFET DE SALADES

Salade verte, 3 salades de crudités de saison, vinaigrette maison herbes, graines	V	G	L
---	---	---	---

PLAT PRINCIPAL

Daal de lentilles aux épinards	V	G	L
--------------------------------	---	---	---

Potée de pois chiches et de légumes	V	G	L
-------------------------------------	---	---	---

Chou-fleur tandoori	V	G	L
---------------------	---	---	---

Riz à la cardamome	V	G	L
--------------------	---	---	---

DESSERT

Gâteau aux abricots et noisettes	V		L
----------------------------------	---	--	---

CHF 40.00

INFORMATIONS GÉNÉRALES

- Les commandes à la carte sont possibles jusqu'à dix personnes au plus.
- Le menu du jour peut être commandé pour des groupes allant jusqu'à 20 personnes au moyen de la « liste de menus à cocher »
- Pour les groupes de 20 à 200 personnes, nous proposons l'option de restauration « buffet banquet »
- Le choix s'étend à un seul buffet par événement
- Les prix s'entendent par plat et par personne
- Pour les vins, les prix, les millésimes et les producteurs peuvent varier / changer

Sauf indication contraire, nos viandes proviennent exclusivement de Suisse. Tous les prix sont indiqués en CHF, TVA de 8,1% comprise.

CONTACT ET COMMANDE

WELLE7 WORKSPACE
Schanzenstrasse 5
3008 Bern

Tel. +41 58 565 79 97
workspace@welle7.ch
www.workspace.ch

THE FLOW RESTAURANT

Welle7 – Deck 3
Schanzenstrasse 5
3008 Bern

+41 58 565 78 78
info@theflow-restaurant.ch
www.theflow-restaurant.ch



Nous faisons partie du programme de durabilité Swisstainable et sommes classés au niveau I - committed. Le programme de durabilité Swisstainable réunit des entreprises et des organisations de l'ensemble du secteur touristique suisse. Par notre participation, nous nous engageons à un développement durable continu de l'entreprise, nous suivons des mesures dans le domaine de la durabilité et apportons ainsi une contribution concrète à un tourisme suisse durable.

