



2026

SPÉCIALITÉS ASIATIQUES

HORAIRES

DU LUNDI AU SAMEDI
DE 12H00 À 14H00

DE 19H00 À 22H00
FERMÉ LE DIMANCHE

SUR PLACE - À EMPORTER

LIVRAISON À DOMICILE SUR MONACO,
BEAUSOLEIL, CAP D'AIL ET ST ROMAN

GRATUITE À PARTIR DE 15€

DE 12H00 À 14H00 - 19H00 À 22H00

09 86 29 34 81

WWW.ZEN-EAT.COM

SUIVEZ NOUS SUR

[f/ZENEATBEAUSOLEIL](https://www.facebook.com/ZENEATBEAUSOLEIL)



ENTREES STARTERS

- 🍽️ **NEMS AU PORC** / 5 pièces _____ 7.00 €
FRIED PORK ROLLS / 5 pieces
- 🍽️ **NEMS AU POULET** / 5 pièces _____ 7.00 €
FRIED CHICKEN ROLLS / 5 pieces
- NEMS POULET ET CREVETTES** / 5 pièces _____ 7.50 €
FRIED CHICKEN AND SHRIMPS ROLLS / 5 pieces
- NEMS THAÏ** / 5 pièces, Porc, Crevettes _____ 7.50 €
FRIED THAÏ ROLLS / 5 pieces, Pork, Shrimp
- 🍽️ **NEMS AUX LÉGUMES** / 5 pièces _____ 7.00 €
FRIED VEGETABLE ROLLS / 5 pieces
- RAVIOLIS FRITS** / 5 pièces _____ 8.00 €
FRIED RAVIOLIS / 5 pieces
- 🍽️ **TEMPURA DE CREVETTES** / 5 pièces _____ 7.50 €
SHRIMPS TEMPURA / 5 pieces
- 🍽️ **ROULEAU PRINTEMPS** / Porc, Crevettes _____ 4.00 €
SPRING ROLL / Pork and Shrimp
- 🍽️ **ROULEAU PRINTEMPS AU BOEUF** _____ 4.00 €
SPRING ROLL / Beef
- 🍽️ **ROULEAU «ZEN'EAT»** / Poulet _____ 4.00 €
«ZEN'EAT» SPRING ROLL / Chicken
- 🍽️ **CROISSANTS VAPEURS** / Crevettes, 5 pièces _____ 7.00 €
STEAMED CRESCENTS / Shrimp, 5 pieces
- 🍽️ **GYOZA AU POULET** / 5 pièces _____ 7.00 €
CHICKEN GYOZA / 5 pieces
- 🍽️ **GYOZA AUX LÉGUMES** / 5 pièces _____ 7.00 €
VEGGIE GYOZA / 5 pieces
- 🍽️ **HA CAO** / Raviolis aux Crevettes, 5 pièces _____ 7.00 €
HA CAO / Shrimp Steamed Raviolis, 5 pieces
- 🍽️ **XIU MAÏ** / Bouchées de Porc Vapeur, 5 pièces _____ 7.00 €
XIU MAÏ / Steamed Pork, 5 pieces
- BRIOCHE FARCIE** / Porc, la pièce _____ 6.00 €
STUFFED BRIOCHE / Pork, piece
- 🍽️ **SAMOUSSAS AU BŒUF** / 5 pièces _____ 7.00 €
BEEF SAMOUSAS / 5 pieces

- ASSIETTE DÉCOUVERTE** / pour 2 personnes _____ 18.00 €
1 pce de : nem au porc, nem au poulet, nem poulet et crevettes, ravioli frit, tempura de crevettes, samoussa au boeuf
- FOOD SELECTION** / for 2 persons
1 pce : fried pork roll, fried chicken roll, fried chicken and shrimps roll, fried ravioli, shrimp tempura, beef samoussa

- ASSORTIMENT VAPEUR** / par personne _____ 8.00 €
1 pce de : Ha Cao, Xiu Mai, Gyoza poulet, Gyoza légume, et Croissant vapeur
- STEAM MIX** / per person
1 pce : Ha Cao, Xiu Mai, Chicken gyoza, Veggie gyoza and Steamed crescent

SALADES SALADS

- 🍽️ **LA ZEN** / Poulet, Crevettes et sauce Sésame _____ 10.00 €
THE ZEN / Chicken, Shrimps, Sesame Sauce
- LA VIETNAMIENNE** / Poulet, Crevettes, Surimi, Mangue et Ananas _____ 13.00 €
THE VIETNAMESE / Chicken, Shrimps, Surimi, Mango, Pineapple
- LA THAÏ BOEUF** / Boeuf, sauce Tamarin _____ 13.00 €
THE THAÏ BOEUF / Beef with sauce Tamarind
- 🍽️ **LA JAPONAISE** / aux algues _____ 10.00 €
THE JAPANESE / with Seaweed
- LA VERMICELLE** / Vermicelles, poulet, crevettes, sauce piquante _____ 13.00 €
THE VERMICELLI / Vermicelli, Chicken, Shrimps, Spicy sauce
- LA MAISON** / Poulet, Ananas et Cajou _____ 12.00 €
THE HOMEMADE / Chicken, Pineapple, Cashew Nuts
- LA THAÏ MANGUE** / Crevettes _____ 13.00 €
THE MANGO THAÏ / Shrimps

SOUPES SOUPS

- LE PHO** / Boeuf, Pates de riz, Basilic _____ 13.00 €
THE PHO / Beef, Rice noodle, Basilic
- L'UDON** / Nouilles, Poulet, Crevettes _____ 12.00 €
THE UDON / Noodles, Chicken, Shrimps
- LA MISO** / Tofu, Algues _____ 10.00 €
THE MISO / Tofu, Japanese Seaweed
- LA PÉKINOISE** / Tofu, Bambou _____ 10.00 €
THE PEKINGESE / Tofu, Bamboo
- AUX RAVIOLIS** / Crevettes et Porc farcie _____ 12.00 €
WITH RAVIOLIS / Shrimps and Stuffed Pork
- AUX VERMICELLES** / Poulet, Vermicelles de riz, Champignons _____ 12.00 €
WITH VERMICELLI / Chicken, Vermicelli, Mushroom
- THAÏ TOM YUM** / Crevettes, Bambou _____ 12.00 €
THAI TOM YUM / Shrimps, Bamboo
- SOUPE AU CANARD** / Nouilles, Canard _____ 12.00 €
THE DUCK / Noodles, Duck
- LE PHO SPECIAL** / Boeuf, Pates de riz, Basilic, Boulettes de boeuf - Grand bol _____ 15.00 €
SPECIAL PHO / Beef, Rice noodle, Basilic, Beef meatballs - Large Bowl

PLATS VEGETARIENS VEGAN DISHES

- 🍽️ **ROULEAU VEGGIE** / Tofu _____ 4.00 €
VEGGIE SPRINGROLL / Tofu
- 🍽️ **PÂTES JAUNES VEGGIE** / Tofu _____ 14.00 €
VEGGIE NOODLE / Tofu
- 🍽️ **PAD THAÏ AU TOFU** / Sauce épicée / Sauce Tamarin _____ 14.00 €
PAD THAÏ WITH TOFU / Spicy Sauce / Tamarind Sauce
- 🍽️ **LÉGUMES ZEN'EAT** / Légumes divers, Tofu, Vermicelles, Champignons _____ 14.00 €
ZEN'EAT VEGGIES / Mix of Veggies, Tofu, Vermicelli, Asian Mushrooms
- 🍽️ **TOFU ET ACCOMPAGNEMENT AU CHOIX** / avec Riz Blanc _____ 14.00 €
Aux légumes / Gingembre / Citronnelle / Basilic / Tom Yum / Piquante / Curry / Curry Thai / Aux 3 champignons
TOFU WITH A SAUCE OF YOUR CHOICE / with white rice
Veggies / Ginger / Lemongrass / Basil / Tom Yum / Spicy / Curry / Thai Curry / Three-Mushroom
- 🍽️ **LÉGUMES SAUTÉS NATURES** / au Gingembre _____ 11.00 €
SAUTÉED VEGGIES / with Ginger and white rice

Les plats compris dans la formule sont indiqués par 🍽️
Découvrez nos formules, uniquement le midi (sauf jour férié).

FORMULES

UNIQUEMENT LE MIDI (SAUF JOUR FÉRIÉ) - PARMIS LES CHOIX INDICUÉ PAR 🍽️

Supplément de 1,00 € pour le choix d'une boisson alcoolisée

LE ZEN'EAT

ENTRÉE + PLAT ou PLAT + DESSERT
+ BOISSON + BOISSON

18.90€

LE GOURMAND

ENTRÉE + PLAT +
BOISSON + DESSERT

21.90€

PLATS

MAIN COURSES

BANH XEO / Crêpe Grillée, Porc et Crevettes _____ 11.00 € BANH XEO / Grilled Vietnamese Crepe	BOEUF ET SAUCE AU CHOIX / Formules _____ 15.00 € Saté / Curry / Oignons / Piquante / Curry Thai / Tom Yum Basilic / Aux Champignons et Bamboos
BANH CUON / Crêpe à la Vapeur, Porc _____ 11.00 € BANH CUON / Steamed Vietnamese Crepe	BEEF WITH A SAUCE OF YOUR CHOICE Satay / Curry / Onions / Spicy / Thai Curry / Tom Yum Basil / Mushrooms and Bamboo shoots
CANARD LAQUÉ _____ 18.00 € PEKING DUCK	BŒUF LOC LAC _____ 17.00 € LOC LAC BEEF
CANARD ET SAUCE AU CHOIX _____ 17.00 € À l'ananas / Piquante / Aux 3 champignons / Saté / Aigre Douce	BŒUF SAUCE THÁI SUR LIT DE MANGUE / Selon arrivage _____ 16.00 € THAI BEEF WITH MANGO / according to arrival
DUCK WITH A SAUCE OF YOUR CHOICE Pineapple / Spicy / Three-Mushroom / Satay / Sweet & Sour	BO BUN / Vermicelles de riz au Bœuf _____ 13.00 € BO BUN / Rice Vermicelli with beef
CREVETTES ET SAUCE AU CHOIX _____ 17.00 € Curry / Curry Thai / Piquante / Tom Yum / Basilic / Aux 3 champignons Ananas / Caramélisées au gingembre / Vermicelles et soja	BO BUN ET NEM / Vermicelles de riz au Bœuf et Nems _____ 14.00 € BO BUN NEM / Rice Vermicelli with beef and fried rolls
SHRIMPS WITH A SAUCE OF YOUR CHOICE Curry / Thai Curry / Spicy / Tom Yum / Basil / Three-Mushroom Pineapple / Ginger Caramelised shrimps / Vermicelli and Soy	POULET ET SAUCE AU CHOIX / Formules _____ 14.00 € Curry / Chop Suey aux légumes / Saté / À l'ananas Grillé à la citronnelle / Basilic / Curry Thai / Tom Yum Aux 3 champignons / Piquante / Gingembre / Caramel
CREVETTES SAUCE THÁI SUR LIT DE MANGUE / Selon arrivage _____ 18.00 € THAI SHRIMPS WITH MANGO / according to arrival	CHICKEN WITH A SAUCE OF YOUR CHOICE Curry / Chop Suey with Vegetables / Satay / Pineapple Grilled Lemongrass / Basil / Thai Curry / Tom Yum Three-Mushroom / Spicy / Ginger / Caramel Sauce
CREVETTES FRITS AU POIVRE ET SEL / Sans accompagnement _____ 17.00 € FRIED SHRIMPS SALT & PEPPER / Without side dish	POULET SICHOUAN _____ 17.00 € Poulet croustillant sauce poivrons gingembre SICHOUAN CHICKEN Fried chicken with Peppers & Ginger Sauce
CALAMAR ET SAUCE AU CHOIX _____ 17.00 € Piquante / Saté / Aigre Douce / Curry Thai / Basilic Thai Ananas / Aux Champignons et Bamboos	POULET CROUSTILLANT _____ 17.00 € Sauce aigre douce / Piquante / Tamarin CRISPY CHICKEN Sweet & Sour Sauce / Spicy / Tamarind Sauce
SQUID WITH A SAUCE OF YOUR CHOICE Spicy / Satay / Sweet & Sour / Thai Curry / Thai Basil Pineapple / Mushrooms and Bamboo shoots	POULET AUX GERMES DE SOJA _____ 14.00 € CHICKEN WITH SOYA BEAN SPROUT
CALAMAR FRIT AU POIVRE ET SEL / Sans accompagnement _____ 18.00 € FRIED SQUID SALT & PEPPER / Without side dish	BROCHETTE DE POULET / Sauce Yakitori _____ 14.00 € CHICKEN YAKITORI SKEWER
PORC CROUSTILLANT / Sauce aigre douce ou Piquante _____ 15.00 € CRISPY PORK / Sweet & Sour Sauce or Spicy	GA BUN / Vermicelles de riz au Poulet _____ 13.00 € GA BUN / Rice Vermicelli with chicken
PORC Caramel / Façon Traditionnelle _____ 14.00 € TRADITIONNAL CARAMEL PORK	GA BUN NEM / Vermicelles de riz au Poulet et Nems Poulet _____ 14.00 € GA BUN NEM / Rice Vermicelli with chicken and fried rolls
PORC LAQUÉ / Façon Traditionnelle _____ 17.00 € LAQUERED PORK	
TRAVERS DE PORC / Sauce aigre douce / Citronnelle / Caramel _____ 17.00 € PORK RIBS / Sweet and sour Sauce / Lemongrass / Caramel Sauce	

Les prix des plats comprennent le riz nature, supplément de 4.00 € si riz gluant, riz cantonnais ou pâtes jaunes aux légumes - supplément de 4.00 € si pâtes jaunes nature.
The prices of the dishes include plain rice, supplement of 4.00 € if sticky rice, cantonese fried rice or noodle with vegetables - supplement of 4.00 € if plain noodle.

PATES, RIZ, LEGUMES

NOODLES, RICE, VEGETABLES

PAD THÁI AU POULET / Sauce épicée / Sauce Tamarin _____ 14.00 € CHICKEN PAD THAI / Spicy / Tamarind sauce	PATES JAUNES SAUTÉ AU BOEUF _____ 15.00 € NOODLE WITH BEEF FRIED
PAD THÁI AU BOEUF / Sauce épicée / Sauce Tamarin _____ 15.00 € BEEF PAD THAI / Spicy / Tamarind sauce	PATES JAUNES AUX CREVETTES _____ 17.00 € NOODLE WITH SHRIMPS
PAD THÁI AUX CREVETTES / Sauce épicée / Sauce Tamarin _____ 17.00 € SHRIMP PAD THAI / Spicy / Tamarind sauce	ASSIETTE DE LÉGUMES / Mélangés / Champignons / au Soja Sauté _____ 7.00 € VEGETABLES MIX / Vegetables / Mushrooms / Soybean Sauteed
PAD THÁI AUX LÉGUMES / Sauce épicée / Sauce Tamarin _____ 12.00 € VEGGIE PAD THAI / Spicy / Tamarind sauce	RIZ NATURE _____ 3.00 € WHITE RICE
PAD THÁI MIXTE / Poulet et Crevette / Sauce épicée / Sauce Tamarin _____ 17.00 € MIX PAD THAI / Chicken and Shrimps / Spicy / Tamarind sauce	RIZ GLUANT _____ 6.00 € STICKY RICE
PATES JAUNES NATURE _____ 6.00 € PLAIN NOODLE	RIZ CANTONNAIS / Porc, carotte, petit pois et oeuf _____ 6.00 € CANTONESE FRIED RICE / Pork, carrot, green peas and egg
PATES JAUNES AUX LÉGUMES _____ 6.00 € NOODLE WITH VEGETABLES	RIZ THAI / Crevettes, ananas, maïs _____ 8.00 € THAI RICE / Shrimps, pineapple, corn
PATES JAUNES AU PORC GRILLÉ _____ 14.00 € NOODLE WITH GRILLED PORK	RIZ MARMITE / Poulet, crevettes, calamar, champignons parfumés et noirs _____ 17.00 € MARMITE RICE / Chicken, shrimps, squid and mushrooms
PATES JAUNES AU POULET _____ 14.00 € NOODLE WITH CHICKEN	

DESSERTS

DESSERTS

- ☐ MOCHIS GLACÉS / 2 pièces _____ 6.00 €
Au thé vert, lychees, mangue ou Chocolat-coco
MOCHI ICE CREAM / 2 pieces
Green tea, lychees, mango or Chocolate-Coconut
- ☐ PERLE DE COCO / 2 pièces _____ 7.00 €
COCONUT PEARLS / 2 pieces
SALADE DE FRUITS / Longanes, Litchis, Mangue _____ 7.00 €
FRUIT SALAD / Longans, Lychees, Mango
- ☐ LITCHI AU SIROP _____ 6.00 €
LYCHEE IN SYRUP
- ☐ NOUGAT _____ 7.00 €
NOUGAT
- ☐ DÉLICES À LA BANANE AU LAIT DE COCO _____ 7.00 €
BANANA DELICE WITH COCONUT MILK
- ☐ GATEAU AU MANIOC AU LAIT DE COCO _____ 7.00 €
MANIOC CAKE WITH COCONUT MILK
- CRÊPE À LA BANANE** / Topping Chocolat ou Caramel Gingembre _____ 7.00 €
BANANA CREPE / Topping Chocolate or Caramel Ginger
- CRUMBLE A LA MANGUE** _____ 7.00 €
MANGO CRUMBLE
- MYSTÈRE** / Nature _____ 6.00 €
«LE MYSTÈRE» / Vanilla Ice Cream coated with Pralin and a Meringue at his heart
- MYSTÈRE** / Flambé Grand Marnier / Rhum _____ 9.00 €
«LE MYSTÈRE» / Flambée with Grand Marnier / Rhum
- COUPE COLONNEL** / Glace citron et vodka _____ 9.00 €
« COUPE COLONNEL » / Lemon Sorbet with vodka
- COCO GIVRÉ** _____ 7.50 €
COCONUT ICE CREAM / Served in a Coconut
- ORANGE OU CITRON GIVRÉ** _____ 7.00 €
ORANGE OR LEMON SORBET / Served in an Orange or Lemon

BOISSONS

DRINKS

- ☐ EAU MINÉRALE / 50 cl. / Pure Life Nestlé _____ 2.00 €
MINERAL WATER / 50 cl. / Pure Life Nestlé
- EAU MINÉRALE** / 1l. / Evian _____ 5.00 €
MINERAL WATER / 1l. / Evian
- ☐ EAU PÉTILLANTE / 50 cl. / San Pellegrino _____ 3.00 €
SPARKLING WATER / 50 cl. / San Pellegrino
- EAU PÉTILLANTE** / 1l. / San Pellegrino _____ 6.00 €
SPARKLING WATER / 1l. / San Pellegrino
- ☐ SODAS / 33 cl. _____ 3.50 €
Coca, Coca Zero, Fanta, Sprite, Orangine, Fuzetea ou Schweppes agrumes
SOFT DRINK / 33 cl.
Coca, Coca Zero, Fanta, Sprite, Orangine, Fuzetea or Schweppes agrumes
- JUS DE FRUITS** / 33 cl. _____ 4.00 €
Minute Maid Pomme ou Orange, jus de litchi ou Jus de coco
FRUIT JUICE / 33 cl.
Minute Maid Apple or Orange, Lychee juice or Coconut Juice
- ☐ MOGU MOGU / 32 cl. / Fraise, Lychees ou Mangue _____ 4.00 €
MOGU MOGU / 32 cl. / Strawberry, Lychee or Mango
- ☐ BIÈRE / 33 cl. / Tsingtao, Saigon ou Asahi _____ 5.00 €
BEER / 33 cl. / Tsingtao, Saigon or Asahi

APERITIFS

APERITIFS

- MARTINI ROUGE OU BLANC** _____ 5.00 €
MARTINE RED OR WHITE
- PASTIS** _____ 5.00 €
- RICARD** _____ 5.00 €
- CAMPARI** _____ 5.00 €
- WHISKY J&B** _____ 5.00 €
- COCKTAIL MAISON** _____ 8.00 €
HOUSE COCKTAIL
- GIN** _____ 5.00 €
- GIN TONIC** _____ 10.00 €
- WHISKY COCA** _____ 10.00 €
- PORTO** _____ 5.00 €
- SAKÉ** _____ 4.00 €
- GET 27** _____ 10.00 €
- COGNAC** _____ 10.00 €
- CHAMPAGNE G.H. MUMM** / 75 cl. _____ 70.00 €
CHAMPAGNE G.H. MUMM / 75 cl.
- VIN AU VERRE** / 12 cl. _____ 5.00 €
GLASS OF WINE / 12 cl.
- VIN PICHET** / 25 cl. _____ 7.00 €
WINE PITCHER / 25 cl.
- VIN PICHET** / 50 cl. _____ 10.00 €
WINE PITCHER / 50 cl.

VINS

WINES

- Vin Bio IGP, Pays du Var - Organic wine igp, var region*
LE GRAND ST PAUL ROSÉ / 75 cl. _____ 26.90 €
THE GRAND ST PAUL ROSÉ / 75 cl.
- Côte de Provence - Bailly de Provence*
ROUGE, ROSÉ OU BLANC / 75 cl. _____ 24.90 €
RED, ROSÉ OR WHITE / 75 cl.
- ROUGE, ROSÉ OU BLANC** / 50 cl. _____ 18.90 €
RED, ROSÉ OR WHITE / 50 cl.

Les plats compris dans la formule sont indiqués par ☐
 Découvrez nos formules, uniquement le midi (sauf jour férié)
 à l'intérieur de la carte.

09 86 29 34 81 - FACEBOOK.COM/ZENEATBEAUSOLEIL
 7 AVENUE GENERAL DE GAULLE - 06240 BEAUSOLEIL

WWW.ZEN-EAT.COM