

# MENU

## 3 FLAMINGOS



VEUILLEZ COMMUNIQUER  
VOS PRÉFÉRENCES ET VOS ALLERGIES  
À NOTRE PERSONNEL AU MOMENT DE LA COMMANDE

## 3 FLAMINGOS

RESTAURANT LOUNGE DANCING

WWW.3FLAMINGOS.SN

FIXE : +221 33 865 11 12

PORTABLE : +221 77 436 35 72 | +221 77 267 62 51

 INSTAGRAM : 3FLAMINGOS\_RESTAURANT

 FACEBOOK : 3FLAMINGOSDAKAR

 TRIPADVISOR : 3 FLAMINGOS LOUNGE RESTAURANT  
DANCING

# TAPAS & SNACKS

## FRITURES

Cornet de frites.....	2 000
Mozzarella panée.....	6 000
Fritto misto (friture de calamars et crevettes).....	8 000

## BRUSCHETTE

Classique (ail, tomate cerise, huile d'olive et origan).....	4 000
Siciliana (caponata).....	4 000

## SANDWICHES

Cheeseburger du Flamingo, frites.....	8 000
Double cheeseburger, frites.....	12 000
Hamburger végétarien, frites.....	8 000
Crêpe jambon (de porc ou halal), fromage.....	5 000
Panini mozzarella, tomates.....	5 000
Panini jambon (de porc ou halal), tomate et fromage.....	5 000
Hot dog, frites.....	5 000

## DIP

Tzatziki (yaourt grec, concombre , ail, menthe, persil, huile d'olive, crackers).....	6 000
Gorgonzola (gorgonzola, cream cheese, crème fraîche, crackers).....	6 000

# SALADES



<b>SALADE MEXICAINE</b> .....	8 000
Salade verte, poulet, fromage, maïs, poivrons, tomates, haricots rouges, oignons, olives noires, coriandre, avocat, origan, sauce citronette	
<b>SALADE CÉSAR</b> .....	8 000
Salade verte, poulet, copeaux de parmesan, croûtons, sauce César	
<b>SALADE GRECQUE</b> .....	8 000
Féta, salade verte, concombres, poivrons, tomates, oignons, olives, origan, sauce orientale	
<b>SALADE FLAMINGO</b> .....	8 000
Crevettes, salade verte, fruits de saison, coeurs de palmier, olives, avocat, sauce thousand islands	
<b>SALADE VIETNAMIENNE</b> .....	8 000
Salade, chou, carottes, poulet ou crevettes, menthe, sauce asiatique	
<b>SALADE NIÇOISE</b> .....	8 000
Salade, tomates, thon, oeuf dur, olives, poivrons, pommes de terre, haricots verts, sauce vinaigrette	

# ENTRÉES

CEVICHE DE DORADE À LA PÉRUVIENNE.....9 000

LÉGUMES GRILLÉS À L'ITALIENNE.....7 000

Poivrons, courgettes et aubergines arrosés d'huile d'olive, ail persil et menthe

CARPACCIO DE FILET DE BOEUF AU PARMESAN OU AUX FRUITS EXOTIQUES.....9 000

TARTARE DE BETTERAVE AU CHÈVRE.....8 000


JAMBON DE PARME MELON.....12 000

# VIANDES



<b>TATAKI DE FILET DE BOEUF (200 GR)</b> .....	14 000
Filet de boeuf mi-cuit au beurre teryaki	
<b>ENTRECÔTE DE BOEUF D'ARGENTINE AU ROMARIN (300 GR)</b> .....	18 000
<b>TARTARE DE FILET DE BOEUF CLASSIQUE (200 GR)</b> .....	12 000
Filet émincé au couteau, jaune d'oeuf, cornichons, oignons, câpres, anchois, huile d'olive, citron, sel et poivre, moutarde	
<b>FILET DE BOEUF GRILLÉ</b> .....	12 000
En médaillons ou en brochettes	
<b>DEMI POULET GRILLÉ À LA CAMEROUNAISE</b> .....	10 500
Ail et herbes	

# POISSONS



TATAKI DE THON OU D'ESPADON SUIVANT PÊCHE.....	12 000
CALAMARS POÊLÉS.....	10 000
BROCHETTES DE LOTTE.....	10 000
THIOF OU DORADE DE CHEF LÉNA (poisson de 600 gr au feu de bois, recette secrète).....	13 000
THIOF XL DE CHEF LÉNA (800 gr).....	16 000
GAMBAS GRILLÉS NATURE OU SAUTÉS À LA PROVENÇALE.....	15 000

## SAUCES AU CHOIX

Chimichurri, tomate, moyo, poivre vert, yassa, gorgonzola, champignons, raïta.

## ACCOMPAGNEMENTS AU CHOIX

Frites, pommes sautées à l'ail et au persil, légumes de saison sautés,  
tomates provençales, salade verte, riz blanc

## SUPLÉMENTS

Accompagnement Supplémentaire.....	2 000
Épinards à la Crème, Salade Mêlée, Alloco, Attiéké.....	3 000

## MENU ENFANTS 6 000

Nuggets de poulet maison ou penne alla bolognese ou hamburger enfant ou brochette de lotte  
ou lotte panée, avec frites ou salade, une boule de glace et une boisson soft



# PIZZE



<b>MARGHERITA</b> (tomate, mozzarella, origan).....	7 000
<b>NAPOLETANA</b> (tomate, mozzarella, anchois, origan).....	8 000
<b>FRAÎCHE</b> (tomate, mozzarella, tomates cerise, roquette).....	9 000
<b>REINE</b> (tomate, mozzarella jambon de boeuf ou de porc, champignons, origan).....	9 000
<b>4 FORMAGGI</b> (tomate, mozzarella, gouda, emmenthal, gorgonzola, origan).....	10 000
<b>VEGETARIANA</b> (tomate, mozzarella, poivrons, aubergines, courgettes, origan).....	9 000
<b>PUGLIESE</b> (tomate, mozzarella, oignons, olives noires, origan).....	8 000
<b>TEDESCA</b> (tomate, mozzarella, saucisses hot dog, frites, origan).....	9 000
<b>FRUTTI DI MARE</b> ( tomate, mozzarella, crevettes, calamars, moules, origan).....	12 000
<b>TONNO E CIPOLLE</b> (tomates, mozzarella, thon, oignons, origan).....	9 000
<b>FORMAGGIO E NOCI</b> (crème fraîche, mozzarella, gorgonzola, noix).....	10 000

# PASTA ALL'ITALIANA

## MARQUE RUMMO

Format au choix : spaghetti, linguine, penne rigate, fusilli, riccioli, caserecce

Tagliatelle et gnocchi supplément 10 000

<b>FLAMINGO</b> (sauce tomate, crème fraîche, mozzarella et basilic).....	10 000
<b>POMODORO</b> (sauce tomate simple).....	7 000
<b>ARRABBIATA</b> (sauce tomate bien pimentée, ail, persil).....	7 000
<b>AGLIO, OLIO E PEPERONCINO</b> (ail, huile, piment).....	8 000
<b>PESTO</b> (basilic, ail, parmesan, huile d'olive).....	9 000
<b>BOLOGNESE</b> (viande hâchée, sauce tomate).....	9 000
<b>AMATRICIANA</b> (tomates, joue de porc ou lardons de boeuf).....	10 000
<b>GAMBERETTI E POMODORINI</b> (crevettes, tomates cerise, ail, persil).....	10 000
<b>ALFREDO CREVETTES OU POULET</b> (crème fraîche, fromage, ail, crevettes ou poulet) .....	10 000
<b>CARBONARA</b> (oeufs, parmesan, beurre, lardons de porc ou de boeuf) .....	10 000
<b>SCOGLIO</b> (tomates cerise, crevettes, praires, moules, calamars, ail et persil) .....	12 000
<b>LUCIANA</b> (sauce tomate, pulpe, olives noires).....	9 000
<b>NORMA</b> (sauce tomate et friture d'aubergines).....	10 000
<b>GNOCCHI ALLA SORRENTINA</b> (sauce tomate et mozzarella).....	10 000
<b>GNOCCHI AL GORGONZOLA</b> (sauce gorgonzola et crème fraîche).....	10 000
<b>LASAGNE ALLA BOLOGNESE</b> .....	9 000

# DOUCEURS

DESSERT DU JOUR.....	6 000
FONDANT AU CHOCOLAT ET SA BOULE DE GLACE.....	7 000
SALADE DE FRUITS OU FRUITS DE SAISON.....	4 000
PAIN PERDU AU CAMEL ET SA BOULE DE GLACE.....	6 000
CRUMBLE AUX POMMES.....	6 000

# GLACES

UNE BOULE AU CHOIX, CHANTILLY (vanille, chocolat, noisette, pistache) .....	2 000
COUPE FLAMINGO (Salade de fruits, 2 boules de glace, chantilly, coulis de fraises) .....	7 000
COUPE DANEMARK (2 boules de glace, chantilly, chocolat fondu) .....	6 000
AFFOGATO AL CAFFÈ (2 boules de glace arrosée de café espresso, chantilly) .....	6 000
COUPE LAGOON (2 boules de glace, chantilly, blue curaçao).....	8 000

# BRUNCH

**CONTINENTAL**.....12 000

Croissant, pain au chocolat, crêpe ou gaufres, pain, beurre, confiture, miel de Casamance, deux oeufs au choix, fromage, salade de fruits, yaourt nature.

**AMERICAIN** .....14 000

Pain, pancakes ou gaufres, miel de Casamance, deux oeufs au choix, bacon de porc ou de boeuf, yaourt nature, fromage, pommes de terre sautées, tomates sautés, salade de fruits, yaourt nature.

**ESPAGNOL**.....14 000

Croissant, pain grillé, deux oeufs au choix, coulis de tomates fraîches, huile d'olive, jambon de Parme ou jambon de boeuf, olives, pommes sautés aux poivrons, fromage, salade de fruits, yaourt nature.

**NORDIQUE**.....15 000

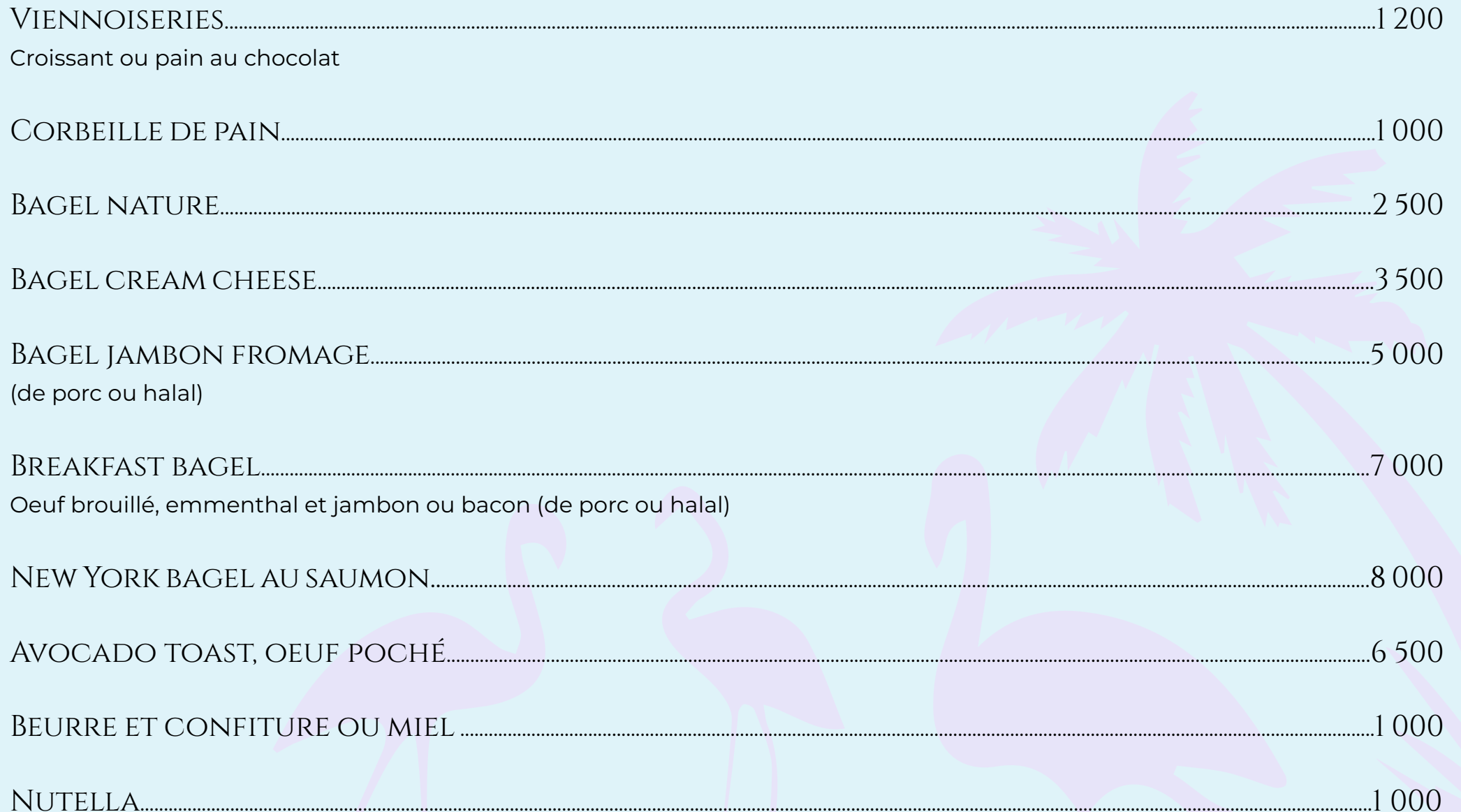
Croissant, pancake, bagel, cream cheese, saumon fumé, sauce moutarde-miel-aneth, fromage, deux oeufs au choix, pommes de terre à l'aneth, salade de fruits, yaourt nature

**ORIENTAL**.....14 000

Croissant, pain arabe, manaiche zatar, deux oeufs au choix, boulettes de labné, hoummous, merguez, olives, salade de fruits, Yaourt nature.

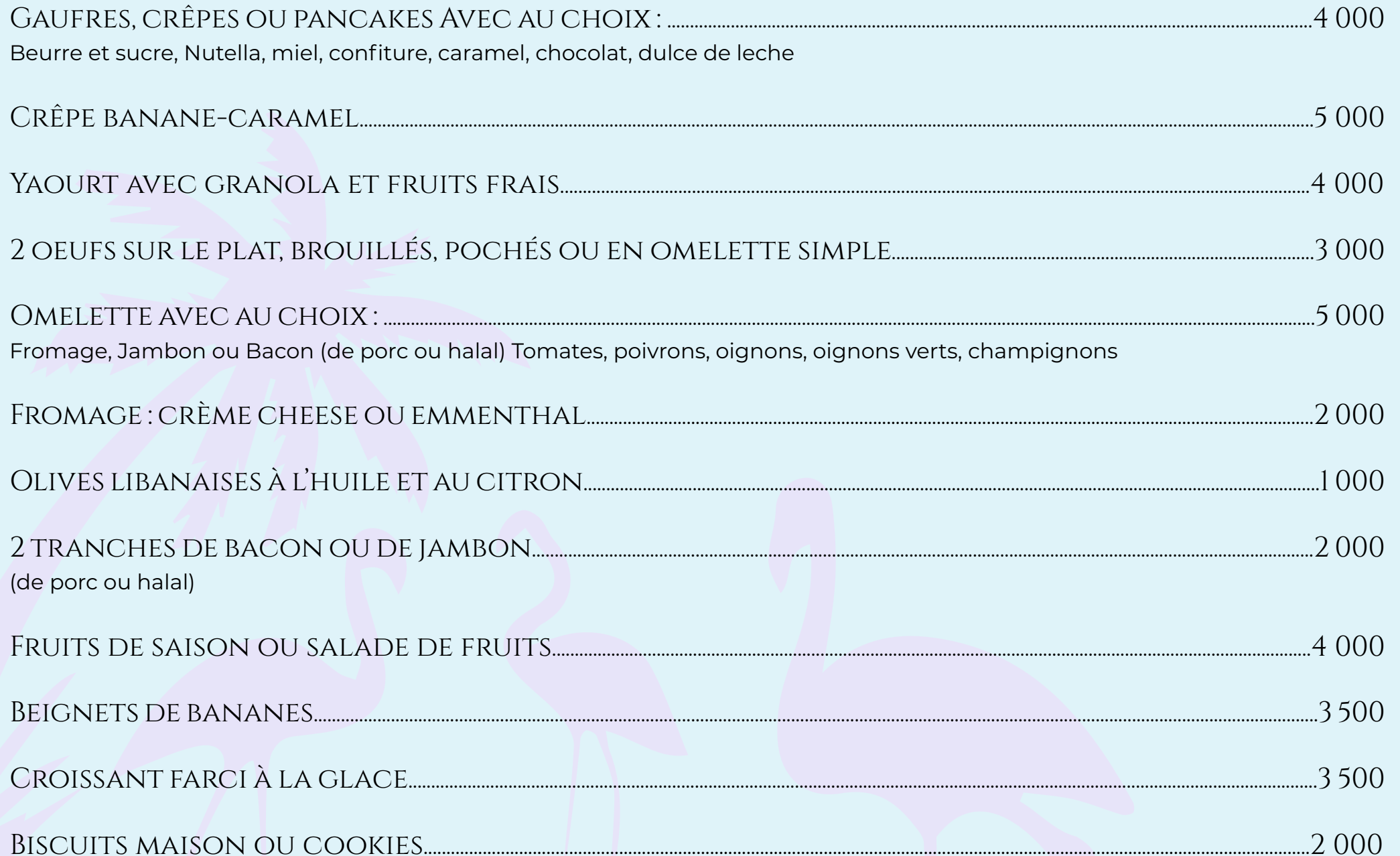
*Tous nos brunch sont accompagnés de café, thé, lait ou chocolat  
et d'un jus au choix : bissap, gingembre, bouie, mangue, orange, goyave ou ananas.*

# BRUNCH À LA CARTE



VIENNOISERIES.....	1 200
Croissant ou pain au chocolat	
CORBEILLE DE PAIN.....	1 000
BAGEL NATURE.....	2 500
BAGEL CREAM CHEESE.....	3 500
BAGEL JAMBON FROMAGE.....	5 000
(de porc ou halal)	
BREAKFAST BAGEL.....	7 000
Oeuf brouillé, emmenthal et jambon ou bacon (de porc ou halal)	
NEW YORK BAGEL AU SAUMON.....	8 000
AVOCADO TOAST, OEUF POCHÉ.....	6 500
BEURRE ET CONFITURE OU MIEL.....	1 000
NUTELLA.....	1 000


# BRUNCH À LA CARTE




GAUFRES, CRÊPES OU PANCAKES AVEC AU CHOIX : .....	4 000
Beurre et sucre, Nutella, miel, confiture, caramel, chocolat, dulce de leche	
CRÊPE BANANE-CARAMEL.....	5 000
YAOURT AVEC GRANOLA ET FRUITS FRAIS.....	4 000
2 OEUFS SUR LE PLAT, BROUILLÉS, POCHÉS OU EN OMELETTE SIMPLE.....	3 000
OMELETTE AVEC AU CHOIX : .....	5 000
Fromage, Jambon ou Bacon (de porc ou halal) Tomates, poivrons, oignons, oignons verts, champignons	
FROMAGE : CRÈME CHEESE OU EMMENTHAL.....	2 000
OLIVES LIBANAISES À L'HUILE ET AU CITRON.....	1 000
2 TRANCHES DE BACON OU DE JAMBON.....	2 000
(de porc ou halal)	
FRUITS DE SAISON OU SALADE DE FRUITS.....	4 000
BEIGNETS DE BANANES.....	3 500
CROISSANT FARCI À LA GLACE.....	3 500
BISCUITS MAISON OU COOKIES.....	2 000






 Instagram : 3flamingos\_restaurant

 Facebook : 3Flamingosdakar

 Tripadvisor : 3 Flamingos Lounge Restaurant Dancing

 Contacts : 33 865 11 12 - 77 436 35 72 - 77 267 62 51

