

MENU



Menu
Hiver
2018

"OPEN SANDWICH"

L'ITALIENNE Pepperoni, Poulet, Pesto au basilic maison, Roquette, Piment, Oignon, Tomate, Fromage	12,00\$
LA CLOÎTRÉE Crevette de Matane, œuf à la coque tranché, laitue, tomates, mayonnaise au curry	14,00\$
LE DINDON Dinde, brie, épinards, amandes grillées et beurre de poires	10,00\$
LE PORTOBELLO Champignon portobello rôti, fromage de chèvre, tomates rôties, oignon mariné, roquette	11,00\$
LE VÉGÉ Végé-pâté maison, hummus de betteraves à l'aneth, salade de betteraves jaunes	10,00\$
LE POCHÉ 2.0 Œuf poché, saucisse merguez, champignons et épinards sautés, ketchup maison, gratiné à l'emmental	11,00\$
LE POISSONNIER FRILEUX Gravlax de saumon façon O'Ravito, fromage à la crème aux câpres, légumes marinés et roquette	12,00\$

Tous les choix de tartine peuvent être servis en format salade-repas.

CHOIX VÉGÉTARIEN

LES À-CÔTÉS

SALADE DU JOUR (2 choix)	P 5,00\$ G 9,00\$
SOUPE DU JOUR	5,00\$

DÉJEUNER

Tous nos déjeuners sont servis avec fruits frais et café filtre

ASSIETTE DU SPORTIF Œuf (1), fèves au lard, végé-pâté, jambon braisé, fruits et rôties	13,00\$
DÉPART SANTÉ Cottage, granola, banane, gruê de cacao, copeau chocolat	9,00\$
PETITE GÂTERIE SUCRÉE Crêpes fines (2) accompagnées de beurre de poires et de fruits frais	10,00\$
OEUF-ACCOMPAGNEMENT-RÔTIÉS Choix: Jambon, végé-pâté ou fromage	9,00\$
LE POCHÉ DU MATIN 2.0 Œuf poché, saucisse merguez, champignons et épinards sautés, ketchup maison, gratiné à l'emmental	11,00\$
RÔTIÉS OU CROISSANT ET CONFITURE MAISON	6,00\$
CROISSANT DINDE-FROMAGE Dinde, brie, épinards sautés, tomates, pesto	10,00\$
FÈVES AU LARD AU SIROP D'ÉRABLE	5,00\$
Ajouter un œuf de votre choix	1,50\$

SMOOTHIE REPAS

L'ÉNERGISANT Ananas, mangue, banane, épinard, chia, sirop d'érable, lait et jus d'orange	7,00\$
LE RÉVEIL-MATIN Mangue, carotte, orange, banane, curcuma, gingembre et lait de soya	7,00\$
LE STIMULATEUR Fraise, bleuet, framboise, banane, lait d'amande et jus de pomme	7,00\$
LE ANTIOXYDANT Chou rouge, bleuet, betterave, banane, gingembre, yogourt et lait d'amande	7,00\$
LE VITAMINÉ (JUS) Carotte, betterave, mûre, pomme, ananas, sirop d'érable et jus de pomme	7,00\$

COIN DU SPORTIF

Barres d'énergie
Boules d'énergie
Carrés aux dattes / Carrés aux framboises
Scones divers
Cakes nutritifs
Muffins variés
Biscuit et biscottis
Fruits frais

CAFÉ

	Petit	Grand
ESPRESSO (Court, Allongé, Americano)	2,60\$	
MACCHIATO	2,75\$	
CAPPUCINO	3,45\$	
LATTÉ	3,50\$	4,35\$
MOKA	3,90\$	4,50\$
FILTRE	1,95\$	2,40\$
THÉ	1,95\$	2,40\$
CHOCOLAT CHAUD (Fait à base de ganache au chocolat maison)	3,50\$	4,50\$

CHOCOLAT CHAUD

Fait à base de ganache au chocolat maison

	Petit	Grand
CLASSIQUE	3,50\$	4,50\$
MENTHE	3,50\$	4,50\$
ÉPICÉ	3,50\$	4,50\$

BREUVAGE GLACÉ

CAFÉ GLACÉ	2,60\$
LATTÉ GLACÉ	3,75\$
CAPPUCINO GLACÉ	3,75\$
THÉ GLACÉ MAISON	3,25\$
LIMONADE GLACÉE MAISON	3,25\$
MOKA GLACÉ (Style flotteur)	7,00\$
CAPPUCINO GLACÉ À L'ÉRABLE (Style flotteur)	7,00\$

BREUVAGE

Bière De Microbrasserie
Vin (verre ou bouteille)
Jus Oasis
Kombucha, Jus d'aloès, Yulife
Lait au chocolat
Gatorade
Pepsi, Pepsi Diet, 7UP, 7UP Diet
Bouteille eau régulière et eau gazéifiée