

# Prêt-à-manger

DÉJEUNER	BAGEL SÉSAME Fromage à la crème	6,50
	GRUAU BEURRE D'ARACHIDE & BANANES Flocons d'avoine cuisinés au beurre d'arachide et aux bananes	8,50
	POUDING DE CHIA VÉGÉTALIEN Graines de chia reposée dans du lait de coco et du sirop d'érable. avec framboises et feuilles de menthe	8,50
	SANDWICH OEUF, BACON & FROMAGE	12,50
	YOGOURT À BOIRE AUX FRUITS Bleuet, yogourt au lait régulier et sirop d'érable. 8oz	8
	YOGOURT GRANOLA AUX FRUITS Granola avec une compoté de fruits rouges.	8,50
PLAT CHAUD	FRITTATA Asperges & champignons, feta, œufs	9,50
	LASAGNE BOLOGNAISE Lasagne veggie fondantes: épinards, béchamel crémeuse, ricotta, provola fumée, parmigiano râpé.	14,50
	MAC & CHEESE Macaronis, cheddar fumé, champignons portobello, maïs et du panko pour le crunchy	11,50
	PÂTÉ CHINOIS Pomme de terre, maïs en crème, fromage, boeuf haché, céleri, oignon, carotte	14,50
	PÂTÉ CHINOIS VÉGÉTARIEN Pomme de terre douce, lentilles, champignons, oignon, carotte, céleri et épinards	12,50
SALADE	BETTERAVE-FETA Tranches de betterave finement coupées à la mandoline, vinaigrette et garnies de morceaux de feta.	15,50
	CÉSAR Mélange de jeunes pousses, parmesan, blanc de poulet, bacon, vinaigrette au citron et à l'huile d'olive.	16,50
	MYKONOS Mesclun, tomates cerises, concombre, boulgour, olives, feta, chips de pita, et vinaigrette citron-huile d'olive.	16
	NIÇOISE Bienvenue à Nice. Laitue mesclun, oeuf, thon, tomate cerise, oignon rouge mariné, haricot vert, pommes de terre, olive, échalote, huile de canola, moutarde.	19
	POULET-SAFRAN Quinoa, poulet au safran, carotte, oignon vert, raisin sec, amande, vinaigrette française à l'échalotte	19
	SAUMON, QUINOA ET TZATZIKI Saumon, concombre, tomates, oignon, amandes éfilochées, vinaigrette citron et tzatziki aussi frais que toi.	22
SANDWICH	BAGEL SAUMON FUMÉ Bagel fait à montreal, saumon fumé, fromage à la crème, câpre, pousses d'alfalfa	12,50
	BOEUF RÔTI Rôti de bœuf de 6h, fromage havarti en direct du danemark, pousses d'alfalfa.	12,50
	HOUMOUS ET LÉGUMES RÔTIS Houmous, courgette, poivron rôti, champignon portobello, cornichon à l'aneth, pousses d'alfalfa	12,50
	JAMBON-FROMAGE Prosciutto, cheddar fumé, sauce œuf-canola-moutarde, bouquet d'herbes italiennes, sirop d'érable, beurre.	12,50
	LE «GRILLED CHEESE» Pain challah melt, fromage havarti en direct du danemark, cheddar fumé, cornichon, sauce coriandre-jalapeño	11,50
	OEUF, BACON ET FROMAGE Œuf au plat, fromage havarti du danemark et bacon dans bun aux céréales complètes	12,50
	WRAP POULET ET BACON Tortilla de blé, poulet finement grillé, bacon fumé, havarti danois, laitue et une mayonnaise dont on a le secret	12,50