



* Disponible en baguette multicéréale (+0,50 \$) · Les prix sont en USD et incluent la TVA · 🌱 Option végétarienne

◆ SANDWICHES ◆

🌱 Labné & Cruautés

Labné, légumes du jardin, huile d'olive vierge, concombre, olives, tomate
Kcal 259 · Carb 35g · Fat 14g · Prot 15g

\$ 4.50

Kashkawan

Kashkawan, tomate, concombre, laitue
Kcal 348 · Carb 38g · Fat 10.5g · Prot 21g

\$ 4.50

Choco-Banane

Baguette nutella, banane
Kcal 340 · Carb 32.5g · Fat 9.5g · Prot 7.5g

\$ 5.00

Trois Fromages

Gouda, gruyère, mozzarella, laitue, tomate, concombre
Kcal 340 · Carb 35g · Fat 16g · Prot 20g

\$ 8.00

Frankfurter

Frankfurter, salade choux, cornichons, maïs, ketchup, moutarde
Kcal 436 · Carb 33g · Fat 20g · Prot 20.5g

\$ 8.00

Poulet à l'Orientale

Poulet mariné à l'orientale, roquette, cornichons, moutarde, tomate
Kcal 347 · Carb 35g · Fat 6g · Prot 36g

\$ 8.00

Poulet Avocat

Poulet grillé, avocat, mayonnaise, moutarde, tomate, cornichons
Kcal 352 · Carb 32.5g · Fat 14g · Prot 121g

\$ 8.00

Thon

Salade de thon, laitue, maïs, cornichons, tomate
Kcal 329 · Carb 35g · Fat 11.5g · Prot 24g

\$ 8.00

Poisson

Filet de poisson, sauce tartare, iceberg, cornichons
Kcal 325 · Carb 30g · Fat 13g · Prot 20g

\$ 9.00

Chèvre

Fromage de chèvre cendré, roquette, tomates confites, huile d'olive
Kcal 306 · Carb 35g · Fat 12g · Prot 20g

\$ 9.00

Jambon de Parme

Beurre, jambon de parme, tomate, laitue
Kcal 268 · Carb 32.5g · Fat 9.5g · Prot 14g

\$ 10.00

🌱 Dinde Moutarde de Miel

Dinde fumée, iceberg, cornichons, emmental, tomate, sauce miel-moutarde
Kcal 360 · Carb 40g · Fat 19g · Prot 21g

\$ 8.00

🌱 Halloum

Halloum, rondelles de tomate, laitue, concombre
Kcal 308 · Carb 35g · Fat 10.5g · Prot 20g

\$ 4.50

🌱 Fêta

Feta, herbes vertes, tomate, huile d'olive, olives, concombre
Kcal 267 · Carb 35g · Fat 10g · Prot 14g

\$ 4.50

Jambon Fromage

Mozzarella, jambon supérieur, moutarde, concombre, tomate, iceberg
Kcal 373 · Carb 35g · Fat 23.5g · Prot 21g

\$ 8.00

Parisienne Classique

Jambon, fromage, salami, cornichons, tomate, moutarde, mayo, iceberg
Kcal 394 · Carb 35g · Fat 23g · Prot 22g

\$ 8.00

Poulet Tzigane

Poulet mariné, légumes grillés, mozzarella, mayonnaise
Kcal 396 · Carb 30g · Fat 12g · Prot 49g

\$ 8.00

Poulet César

Poulet grillé, parmesan, tomate, iceberg, sauce César
Kcal 397 · Carb 30g · Fat 14g · Prot 41g

\$ 8.00

Fajita

Poulet émincé, légumes grillés, guacamole, cheddar
Kcal 363 · Carb 30g · Fat 11g · Prot 36g

\$ 8.00

🌱 Thon Allégé

Thon au naturel, huile d'olive vierge, jus de citron, cornichons, tomate
Kcal 275 · Carb 35g · Fat 9g · Prot 20g

\$ 8.00

Brie

Brie, tomates confites, roquette, noix, pomme
Kcal 388 · Carb 39g · Fat 20g · Prot 23g

\$ 9.00

Boursin à l'Ail

Boursin à l'ail, cerneaux de noix, laitue
Kcal 286 · Carb 31g · Fat 11g · Prot 18g

\$ 9.00

Bresaola

Bresaola, roquette, parmesan, huile d'olive vierge, tomates
Kcal 299 · Carb 35g · Fat 14g · Prot 17g

\$ 10.00

🌱 Rôti de Boeuf

Rôti rosé, tomate, chiffonnade, moutarde, mayonnaise, cornichons
Kcal 380 · Carb 35g · Fat 23g · Prot 22g

\$ 8.00



Crabe

Salade de crabes, laitue, avocat, sauce cocktail

Kcal 314 · Carb 30g · Fat 10g · Prot 29g

\$ 10.00

Saumon Mariné

Saumon mariné, philadelphia, câpres, citron, iceberg

Kcal 332 · Carb 30g · Fat 12g · Prot 25g

\$ 12.00

Filet Allégé

Filet grillé, moutarde à l'ancienne, iceberg, tomate

Kcal 307 · Carb 35g · Fat 8g · Prot 22g

\$ 8.00

Crevette Avocat

Mélange de crevettes, laitue, avocat, sauce cocktail

Kcal 307 · Carb 30g · Fat 9g · Prot 20g

\$ 12.00

Filet Steak

Émincés de filet, légumes grillés, mozzarella, mayonnaise

Kcal 460 · Carb 30g · Fat 36g · Prot 50g

\$ 8.00

Cuisse de Canard

Cuisse de canard, roquette, moutarde à l'ancienne, cornichons

Kcal 410 · Carb 30g · Fat 14g · Prot 34g

\$ 18.50

◆ PIZZA BAGUETTE ◆

Classique

Sauce tomate, mozzarella, jambon, olives, poivron, champignons

Kcal 420 · Carb 47.5g · Fat 20g · Prot 25.5g

\$ 8.00

Peppéroni

Sauce tomate, mozzarella, pepperoni

Kcal 495 · Carb 42.5g · Fat 26g · Prot 30.5g

\$ 8.00

Crevettes Marinées

Sauce tomate, crevettes marinées, mozzarella

Kcal 395 · Carb 42.5g · Fat 17g · Prot 30.5g

\$ 12.00

🌱 Végétarienne

Sauce pistou basilic, légumes grillés, tomate, mozzarella

Kcal 387 · Carb 52.5g · Fat 13g · Prot 27g

\$ 8.00

Quatre Fromages

Sauce tomate, roquefort, brie, parmesan, mozzarella

Kcal 415 · Carb 42.5g · Fat 17g · Prot 23.5g

\$ 9.00

◆ BURGERS ◆

Pommes de Terre Frites

Savoureuses et croustillantes

Kcal 679 · Carb 55g · Fat 30g · Prot 52g

\$ 5.00

Burger Classique

Émincés de filet, salade choux mayo, iceberg, ketchup, cornichons, tomate

Kcal 569 · Carb 55g · Fat 22g · Prot 45g

\$ 8.50

Burger au Poisson

Filet de poisson, sauce tartare, iceberg, cornichons

Kcal 537 · Carb 50g · Fat 23g · Prot 45g

\$ 8.50

Burger au Fromage

Émincés de filet, cheddar, salade choux mayo, ketchup, cornichons, tomate

Kcal 569 · Carb 55g · Fat 22g · Prot 45g

\$ 8.50

Burger au Poulet

Poulet grillé, iceberg, cornichons, salade choux mayo, ketchup, tomate

Kcal 449 · Carb 55g · Fat 12g · Prot 40g

\$ 8.50

◆ PANINIS ◆

🌱 Labné

Labné, olives noires, concombre, tomate, laitue

Kcal 305 · Carb 45g · Fat 10g · Prot 17.5g

\$ 4.50

Kashkawan

Kashkawan, tomate, concombre, laitue

Kcal 348 · Carb 38g · Fat 10.5g · Prot 21g

\$ 4.50



<p>Trois Fromages Gouda, gruyère, mozzarella, tomate, concombre, laitue Kcal 380 · Carb 42.5g · Fat 14.5g · Prot 22g</p> <p>\$ 8.00</p>	<p>Jambon Fromage Mozzarella, jambon supérieur, moutarde, concombre, tomate, iceberg Kcal 413 · Carb 42.5g · Fat 15.5g · Prot 28g</p> <p>\$ 8.00</p>
<p>Poulet Poulet grillé, mayonnaise, moutarde, iceberg, cornichons, tomate Kcal 427 · Carb 42.5g · Fat 11.5g · Prot 37.5g</p> <p>\$ 8.00</p>	<p>Rôti Rôti rosé, tomate, mayo, moutarde, laitue, cornichons, mozzarella Kcal 440 · Carb 42.5g · Fat 19.5g · Prot 33g</p> <p>\$ 8.00</p>
<p>Thon Thon, mayonnaise, laitue, maïs, tomate, cornichons Kcal 369 · Carb 46g · Fat 13g · Prot 22g</p> <p>\$ 8.00</p>	<p>Bresaola Bresaola, roquette, parmesan, huile d'olive, citron, tomates Kcal 339 · Carb 42.5g · Fat 12g · Prot 19g</p> <p>\$ 10.00</p>
<p>Dinde Dinde fumée, iceberg, tomate, mayonnaise, moutarde, cornichons, emmental Kcal 401 · Carb 42.5g · Fat 19g · Prot 25g</p> <p>\$ 8.00</p>	<p>Frankfurter Frankfurter, salade choux, cornichons, mozzarella, moutarde, ketchup, maïs Kcal 477 · Carb 44g · Fat 24g · Prot 29g</p> <p>\$ 8.00</p>
<p>Mozzarella Fraîche Mozzarella fraîche, tomate, huile d'olive, basilic frais Kcal 370 · Carb 44g · Fat 24g · Prot 29g</p> <p>\$ 9.00</p>	

◆ SALADES ◆

<p>Salade Roquette Roquette, tomates confites, parmesan, noix, champignons Kcal 237 · Carb 17.5g · Fat 11.5g · Prot 28g</p> <p>\$ 9.50</p>	<p>Salade Panachée Palmito, asperge, artichaut, maïs, tomate, laitue Kcal 107 · Carb 21.5g · Fat 0.5g · Prot 8g</p> <p>\$ 11.50</p>
<p>Salade Grecque Feta, poivron vert, pourpier, thym, laitue, olives, tomate, concombre Kcal 282 · Carb 17.5g · Fat 20g · Prot 21g</p> <p>\$ 9.50</p>	<p>Salade du Chef Jambon, mozzarella, tomate, maïs, iceberg, concombre, olives Kcal 275 · Carb 19g · Fat 15.5g · Prot 21g</p> <p>\$ 9.50</p>
<p>Salade Niçoise Thon, tomate, iceberg, oeuf dur, haricots, pommes de terre, olives Kcal 360 · Carb 42.5g · Fat 15g · Prot 25g</p> <p>\$ 9.50</p>	<p>Salade Italienne Mozzarella fraîche, basilic frais, iceberg, tomate, olives Kcal 220 · Carb 15g · Fat 25g · Prot 27g</p> <p>\$ 9.50</p>
<p>César au Poulet Poulet grillé, parmesan, iceberg, croûtons à l'ail Kcal 380 · Carb 17.5g · Fat 16g · Prot 54.5g</p> <p>\$ 9.50</p>	<p>César au Saumon Mariné Saumon mariné, parmesan, iceberg, croûtons à l'ail Kcal 397 · Carb 17.5g · Fat 18g · Prot 40.5g</p> <p>\$ 12.50</p>
<p>Salade de Pâte Thon Pâte, thon, tomate, maïs, concombre, olives noires Kcal 350 · Carb 46.5g · Fat 11g · Prot 17g</p> <p>\$ 9.50</p>	<p>Salade Pâte au Pistou de Menthe Fusilli, feta, roquette, tomate, sauce pistou de menthe, olives Kcal 407 · Carb 35g · Fat 19.5g · Prot 22g</p> <p>\$ 9.50</p>
<p>Salade Pâte Poulet Pâte, poulet grillé, tomate, maïs, concombre, olives noires Kcal 432 · Carb 15g · Fat 14g · Prot 34g</p> <p>\$ 9.50</p>	<p>Sofi Salade Poulet grillé, iceberg, champignons, avocat, roquette Kcal 297 · Carb 15g · Fat 14g · Prot 34g</p> <p>\$ 9.50</p>
<p>Durée Salade Filet mariné grillé, iceberg, champignons, avocat, roquette Kcal 331 · Carb 15g · Fat 19g · Prot 27g</p> <p>\$ 9.50</p>	<p>Salade de Dinde Exotique Dinde fumée, emmental, avocat, iceberg, oranges, maïs Kcal 374 · Carb 25g · Fat 21.5g · Prot 19.5g</p> <p>\$ 9.50</p>



Salade Thaïlandaise

Noilles, légumes émincés, crabes, sauce thaïlandaise
Kcal 397 · Carb 51.5g · Fat 10g · Prot 2g

\$ 15.50

Salade Crabe

Crabes, tranches d'avocat, laitue
Kcal 250 · Carb 11g · Fat 14g · Prot 32g

\$ 11.50

Salade Bresaola

Bresaola, roquette, aubergine grillée, chèvre cendré, tomates
Kcal 205 · Carb 17.5g · Fat 12g · Prot 18g

\$ 12.50

Salade Quinoa Viande Organique

Quinoa, roquette, tomate, avocat, viande organique
Kcal 432 · Carb 30.5g · Fat 21g · Prot 32g

\$ 11.50

Salade de Thon Frais

Thon frais grillé, iceberg, roquette, tomate, concombre, oeuf dur
Kcal 266 · Carb 15g · Fat 13.5g · Prot 27g

\$ 15.50

Salade Asiatique aux Crevettes

Crevettes, iceberg, roquette, légumes grillés, artichaut, fenouil
Kcal 152 · Carb 17.5g · Fat 2g · Prot 21g

\$ 12.50

Salade Endive Roquefort

Endive, roquefort, pomme, noix, betterave fraîche râpée
Kcal 227 · Carb 22.5g · Fat 10.5g · Prot 13g

\$ 15.50

Salade Crevettes

Crevettes, tranches d'avocat, laitue
Kcal 210 · Carb 10g · Fat 12g · Prot 18g

\$ 12.50

Salade Quinoa Poulet Fermier

Quinoa, roquette, tomate, avocat, poulet fermier
Kcal 388 · Carb 30.5g · Fat 15g · Prot 36.5g

\$ 11.50

Salade Quinoa Fruits Secs

Quinoa, roquette, cranberry, abricot, mangue, pomme
Kcal 241 · Carb 53g · Fat 1.2g · Prot 5.5g

\$ 11.50

🌱 Salade Kale Bio

Kale, thym, pourpier, menthe, tomate, betterave, fenouil, carotte, poivron
Kcal 120 · Carb 27.5g · Fat 0g · Prot 11g

\$ 9.50

◆ BAGELS ◆

Philadelphia Cheese

Crème Philadelphia, laitue, concombre, tomate
Kcal 425 · Carb 65g · Fat 9g · Prot 21g

\$ 9.00

🌱 Végétarienne

Champignons frais, végétaux grillés, guacamole, cheddar
Kcal 525 · Carb 75g · Fat 17g · Prot 25g

\$ 8.00

Saumon Mariné

Saumon mariné, citron, philadelphia, câpres, iceberg
Kcal 482 · Carb 60g · Fat 17.5g · Prot 31g

\$ 12.00

🌱 Halloum Pistou de Menthe

Halloum, herbes vertes, concombre, tomate, sauce pistou de menthe
Kcal 507 · Carb 65g · Fat 9g · Prot 21g

\$ 8.00

Thon

Thon, mayonnaise, tomate, maïs, cornichons, iceberg
Kcal 479 · Carb 69g · Fat 17.5g · Prot 26.5g

\$ 8.00

Poulet Cordon Bleu

Poulet grillé, jambon, mozzarella, mayo, moutarde, iceberg, tomate
Kcal 597 · Carb 65g · Fat 23g · Prot 56g

\$ 9.00

◆ WRAP & ROLL ◆

Thon Wrap

Thon, mayonnaise, maïs, cornichons, iceberg, tomate
Kcal 239 · Carb 24g · Fat 14.5g · Prot 17.5g

\$ 8.00

🌱 Halloum Labné Wrap

Labné, halloum grillé, roquette, concombre, tomate
Kcal 317 · Carb 25g · Fat 14.5g · Prot 26g

\$ 8.00

Club Wrap

Dinde fumée, gruyère, cornichons, mayo, moutarde, iceberg, tomate
Kcal 321 · Carb 20g · Fat 17.5g · Prot 20g

\$ 8.00

Poulet Fajita Wrap

Poulet et végétaux grillés, cheddar, guacamole
Kcal 400 · Carb 25g · Fat 18g · Prot 42g

\$ 8.00



Filet Wrap

Émincés de filet et végétaux grillés, guacamole, cheddar

Kcal 380 · Carb 25g · Fat 20g · Prot 28g

\$ 8.00

🌱 Veggie Wrap

Assortiment de végétaux grillés, guacamole, cheddar

Kcal 250 · Carb 25g · Fat 14g · Prot 14g

\$ 6.00

Choco Banane Wrap

Chocolat nutella, banane, noisettes, fraises

Kcal 273 · Carb 40.5g · Fat 11g · Prot 4.5g

\$ 5.00

🌱 Fêta Wrap

Salade verte, fêta, olives noires, tomate, concombre, iceberg

Kcal 197 · Carb 25g · Fat 8.5g · Prot 14g

\$ 4.50

🌱 Leafy Sandwich Wrap

Roquette, pourpier, menthe, thym, carotte, concombre, betterave, fenouil

Kcal 132 · Carb 30g · Fat 1g · Prot 4.5g

\$ 4.50

◆ PAIN DE MIE ◆

Club Sandwich

Poulet, oeuf dur, laitue, mozzarella, dinde, cornichons, tomate, mayo, moutarde

Kcal 433 · Carb 35g · Fat 17.5g · Prot 39.5g

\$ 10.00

🌱 Club Rôti

Rôti rosé, jambon, fromage, moutarde, mayo, laitue, cornichons, tomate

Kcal 495 · Carb 35g · Fat 24g · Prot 38.5g

\$ 10.00

Club Jambon Fromage

Jambon, fromage, laitue, concombre, mayo, moutarde, tomate

Kcal 418 · Carb 35g · Fat 20.5g · Prot 27g

\$ 10.00

Club Saumon

Saumon, philadelphia, câpres, citron, iceberg

Kcal 332 · Carb 30g · Fat 15.5g · Prot 25g

\$ 14.00

Club Thon

Thon, mayonnaise, iceberg, maïs, cornichons, tomate

Kcal 339 · Carb 39g · Fat 16g · Prot 20.5g

\$ 10.00

🌱 Club Dinde

Dinde, moutarde, mayo, emmental, iceberg, tomate, cornichons

Kcal 401 · Carb 35g · Fat 18.5g · Prot 23g

\$ 10.00

Club Halloum Labné

Halloum, labné, tomates confites, concombre, aubergine, sauce pistou

Kcal 472 · Carb 40g · Fat 25.5g · Prot 29g

\$ 10.00

Club Cheddar Salami

Cheddar, salami, concombre, mayonnaise, iceberg

Kcal 372 · Carb 35g · Fat 19g · Prot 18.5g

\$ 10.00

Club Crabe

Salade de crabes, laitue, avocat, sauce cocktail

Kcal 455 · Carb 45g · Fat 16g · Prot 40g

\$ 12.00

◆ PLAT DU JOUR ◆

Plat du Jour

Viande, poulet, poisson ou pâte · Salade verte + légumes grillés ou frites

\$ 12.00

◆ DOUCEURS ◆

🌱 Salade de Fruits

\$ 4.00

Brownies

\$ 4.00

English Cake

\$ 4.00

🌱 Ice Cream Häagen-Dazs

\$ 4.00

Mousse Chocolat

\$ 4.00

Savarin

\$ 4.00



Charlotte Fraise \$ 3.30	Tiramisu \$ 4.00	Cheese Cake \$ 4.50
Sablé au Chocolat \$ 4.00	Sablé aux Abricots \$ 4.00	Éclair Noix \$ 4.50
Éclair Chocolat \$ 4.50	Éclair Vanille \$ 4.50	Mille Feuilles \$ 4.50
Bahamas \$ 4.50	Tarte aux Pommes \$ 4.50	Tarte au Citron \$ 4.50
Tarte au Chocolat \$ 4.50	Tarte aux Fraises \$ 4.50	

◆ VIENNOISERIES & BOISSONS ◆

Croissant <i>Beurre, thym, fromage</i> \$ 3.50	Pain au Chocolat \$ 3.50	Boisson Gazeuse \$ 1.50
Ice Tea \$ 1.80	Jus d'Orange Frais \$ 3.00	Limonade \$ 3.00
Eau Minérale \$ 1.00	Perrier \$ 2.50	Espresso \$ 2.50
Nescafé \$ 2.50	Cappuccino \$ 2.50	Chocolat Chaud \$ 3.00
Tisane / Thé <i>Toutes saveurs</i> \$ 3.00		