

# SEMAINE DU 30 MARS

## LUNDI



12,95 \$

Tofu façon poulet  
au beurre, accompagné  
de couscous aux herbes  
et de légumes vapeur

## MARDI



12,95 \$

Mijoté style bourguignon  
végane avec purée  
de légumes racines  
et légumes du jour

## MERCREDI



13,95 \$

Bol de nouilles shangai  
avec tofu laqué

## JEUDI



13,95 \$

Bol santé au tempeh  
(tempeh mariné,  
courges rôties,  
chou kale, couscous  
et hummus aux poivrons  
rouges grillés)

## VENDREDI

Fermé



13,95 \$

Bol de sébaste rôti  
au citron sur salade  
de couscous perlés  
aux asperges avec  
roquette à l'huile d'olive



15,95 \$

Joue de porc braisée  
érable et bière, purée  
de légumes racines  
et haricots à l'ail



14,95 \$

Hamburger de dindon  
du Québec à la cajun,  
accompagné de salade  
de chou maison, de  
pommes de terre frites  
et de mayonnaise épicée



10,95 \$

Jambon à l'ananas  
avec purée de pommes  
de terre et carottes  
à l'érable

# SEMAINE DU 6 AVRIL

## LUNDI

Fermé

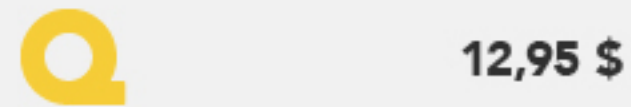


## MARDI



13,95 \$

Œufs bénédicines avec champignons sautés à l'ail, fromage suisse et sauce hollandaise, accompagnés de patates à déjeuner aux fines herbes



12,95 \$

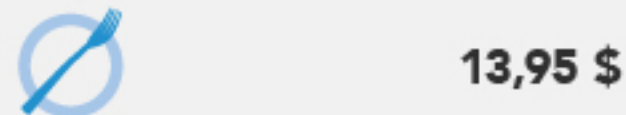
Macaroni gratiné, sauce fromage, poulet et brocoli avec salade verte du moment

## MERCREDI



14,95 \$

Banh mi végétalien avec tempeh, végé-pâté et salade croquante, accompagné de pommes de terre frites



13,95 \$

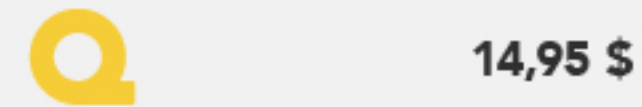
Tacos de sébaste avec salsa de tomates et ananas, riz à la mexicaine et crème sûre chipotle limette

## JEUDI



12,95 \$

Tofu Général TAO sur riz blanc avec légumes



14,95 \$

Pita de porc la grecque, patates piri-piri et salade verte du moment

## VENDREDI

Choix du chef

# SEMAINE DU 13 AVRIL

## LUNDI



13,95 \$

Falafels avec hummus aux betteraves, salade de couscous perlés aux algues et salade croquante du moment



13,95 \$

Filets de sébaste au four avec sauce moutarde et estragon avec riz aux légumes et courgettes grillées

## MARDI



12,95 \$

Bol mexicain avec œufs brouillés tex-mex, guacamole, salade de haricots noirs et maïs sur un nid de riz aux tomates



14,95 \$

Cuisse de poulet rôtie, quartier de pommes de terre Piri-Piri, salade de chou crémeuse et sauce BBQ épicée

## MERCREDI



14,95 \$

Sous-marin style philly steak avec pommes de terre frites et salade de chou crémeuse



13,95 \$

Chili à la viande avec riz mexicain, yogourt grec nature et fromage cheddar

## JEUDI



12,95 \$

Macaroni chinois tofu et légumes avec rouleaux impériaux aux légumes



14,95 \$

Assiette de keftas de porc, sauce tzatziki avec patates grecques, riz pilaf et salade de chou crémeuse

## VENDREDI

Choix  
du chef

# SEMAINE DU 20 AVRIL

## LUNDI



13,95 \$

Assiette Shish taouk végétane avec patates à l'ail, riz basmati, salade de chou rouge, hummus et navets marinés



13,95 \$

Poulet au beurre avec riz basmati et brocoli vapeur

## MARDI



12,95 \$

Lasagne aux légumes grillés avec salade verte du moment



10,95 \$

Poutine déjeuner : pommes de terre rissolées, oeufs brouillés, légumes sautés, saucisses, bacon, fromage en grain et sauce hollandaise

## MERCREDI



13,95 \$

Bol santé au tofu avec boulgour, salade croquante et sauce crémeuse kale et basilic



12,95 \$

Fricadelles de sébaste avec mayo citronnée, boulgour aux herbes et salade de roquette et betteraves

## JEUDI



11,95 \$

Hamburger de tempeh BBQ garni de mayo fumée et salade de chou crémeuse, accompagné de frites épicée



14,95 \$

Assiette Créole : griot de porc, riz, plantain frit et salade russe

## VENDREDI

Choix  
du chef