

## Nos Salades

### César Végétalien

laitue, chou frisé, pois chiches, avocat,  
chou rouge, quinoa, noix de grenoble, citron  
vinaigrette césar végétalienne

**14** format familial 35

### Le Radio Flyer

laitue, thon, oeuf, edamame, olives, tomates, pita,  
vinaigrette au vin rouge

**14** format familial 37

### Le Converti

laitue, tofu mariné, poivron rouge, brocoli,  
riz brun, nouilles frites croustillantes, edamame, radis  
vinaigrette crémeuse au sésame

**14** format familial 35

### Falafel

laitue, chou rouge, falafel cuit au four,  
navet mariné, carottes, concombres, oignon rouge  
vinaigrette au citron et tahini

**13** format familial 35

### Fille de Haut-fil

laitue, pois chiches, tomates, concombres, feta, olives,  
oignon rouge, coeurs de palmier  
vinaigrette à l'origan et à l'ail

**13** format familial 35

### Le Monkland *Nouveau!*

laitue, chou frisé, chou rouge, oeuf dur, pois chiches,  
brocoli, concombre, oignon rouge, graines de  
tournesol, vinaigrette balsamique

**12** format familial 32

# Frisette

COMPTOIR À SALADE

5600 Monkland / Montreal / (514) 482 8542

### La Frisette

laitue, chou frisé, chou rouge, patates douces,  
canneberges séchées, quinoa, graines de citrouille, brocoli  
vinaigrette au miel et dijon **12**

(petite 8 / Format Familial 32)

### Poulet Grenoble

laitue, poulet, chou frisé, noix de grenoble, quinoa, parmesan,  
vinaigrette césar

**15** format familial 42

### Sud-Ouest

laitue, patates douces, haricots noirs, avocat, maïs, pita  
vinaigrette à la coriandre et lime

**13** format familial 35

### Chèvre Rose

laitue, chou frisé, betteraves, fromage de chèvre,  
noix de grenoble, oignon rouge, vinaigrette au miel et dijon

**14** format familial 35

### Perchoir

laitue, poulet, oeuf, avocat, carottes, maïs, pita  
vinaigrette crémeuse aux herbes

**15** format familial 40

## Petits bols et wraps

### Petite Salade Verte 8

laitue, chou frisé, chou rouge,  
concombre, graines de tournesol  
vinaigrette au miel et dijon

### Petite Salade César 8

laitue, chou frisé, parmesan, croustilles de pita  
vinaigrette césar

### Bol Collation "Bobbie" 12

riz brun, brocoli, carottes, tofu mariné  
nouilles frites, chou frisé, chou rouge  
vinaigrette crémeuse au sésame et Sriracha

### Bol aux Nouilles Soba 12

nouilles soba, brocoli, poivrons rouges,  
chou rouges, carottes, radis, amandes tranchées  
vinaigrette gingembre et sésame

### Wrap poulet césar 8

poulet, parmesan, laitue

### Wrap au salade de thon 8

salade de thon, chou rouge, onion, laitue

### Wrap aux falafels 8

falafels, navet mariné, carottes,  
chou frisé et chou rouge

**soupe (8 oz) + 4 / petite salade + 6**



@frisettesalads  
www.frisette.ca

# Construire une salade

## Salade Verte

<b>Laitue</b> (sélection saisonnière)	<b>6</b>
<b>Épinards</b>	<b>6</b>
<b>Moitié Chou Frisé</b>	<b>6.50</b>
<b>Chou Frisé Seulement</b>	<b>7</b>

### Légumes

Chou Rouge	0.50
Oignons Rouges	0.50
Brocoli	1
Carottes	1
Tomates Cerises	1
Mais	1
Concombre	1
Coeurs de Palmier	1
Olives Kalamata	1
Navet Mariné	1
Radis	1
Poivron Rouge	1.50
Patates Douces Rôties	1.50
Avocat	2
Betteraves Rouges	2

### Fromages

Feta	2
Parmesan	2
Fromage de Chèvre	2.50

### Haricots

Haricots Noirs	1
Pois Chiches	1
Edamames	1.50

### Protéines

Oeuf Dur	1
Tofu Mariné	3.50
Thon	3.50
Poulet	4

Choisir une base



## Bol de Grain

<b>Quinoa</b>	<b>4</b>
<b>Riz Brun Biologique</b>	<b>4</b>
<b>Quinoa et Riz Brun Bio</b>	<b>5</b>
<b>Nouilles Soba</b>	<b>5</b>

### Graines et Croquants

Quinoa Rouge	2
Riz Brun Biologique	1.50
Falafels	3
Nouilles Frites	1
Croustilles de Pita	1

### Noix, Graines, etc.

Graines de Tournesol	0.50
Canneberges séchées	0.50
Grains de Citrouille	1
Amandes Tranchées	2
Noix de Grenoble	2

### Vinaigrettes (inclus)

César
Crémeuse au sésame
Crémeuse aux herbes
Miel et dijon
Gingembre et sésame



César végétalienne
Coriandre et lime
Origan et ail
Vinaigrette au vin rouge
Citron et tahini
Vinaigrette balsamique
Huile d'olive et balsamique