

César Végétalien

laitue, chou frisé, pois chiches, avocat,
chou rouge, quinoa, noix de grenoble, citron
vinaigrette césar v g talienn
14 format familial **40**

Le Radio Flyer

laitue, thon, oeuf, edamame, olives, tomates, pita,
vinaigrette au vin rouge
15 format familial 42

Le Converti

laitue, tofu mariné, poivron rouge, brocoli,
riz brun, nouilles frites croustillantes, edamame, radis
vinaigrette crémeuse au sésame
15 format familial 42

Falafel

laitue, chou rouge, falafel cuit au four,
navet mariné, carottes, concombres, oignon rouge
vinaigrette au citron et tahini
14 format familial 39

Fille de Haut-fil

laitue, pois chiches, tomates, concombres, feta, olives,
oignon rouge, coeurs de palmier
vinaigrette à l'origan et à l'ail
14 format familial 40

Le Monkland

laitue, chou frisé, chou rouge, oeuf dur, pois chiches,
brocoli, concombre, oignon rouge, graines de
tournesol, vinaigrette balsamique
13 format familial 39



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
13 format familial 36

Poulet Grenoble

laitue, poulet, chou frisé, noix de grenoble, quinoa, parmesan,
vinaigrette césar
16 format familial 45

Sud-Ouest

laitue, patates douces, haricots noirs, avocat, maïs, pita
vinaigrette à la coriandre et lime
13 format familial 39

Chèvre Rose

laitue, chou frisé, betteraves, fromage de chèvre,
noix de grenoble, oignon rouge, vinaigrette au miel et dijon
14 format familial 40

Perchoir

laitue, poulet, oeuf, avocat, carottes, maïs, pita
vinaigrette crémeuse aux herbes
16 format familial 47

Morpho Bleu

chou frisé, chou rouge, bleuets, quinoa, feta, amandes
vinaigrette balsamique
14 format familial 40

Salade César

laitue, chou frisé, parmesan, pita
vinaigrette césar
10 format familial 28

Salade Verte

laitue, chou frisé, chou rouge, concombre, graines de
tournesol, vinaigrette au miel et dijon
10 format familial 28

Wraps

Wrap poulet césar 10

poulet, parmesan, laitue, sauce César

Wrap au thon 10

salade de thon, laitue, chou rouge, onion rouge
mayonnaise

Wrap falafel 10

falafels, navet mariné, carottes, chou frisé,
chou rouge, sauce citron et tahini

Wrap patate douce 10

patates douces, haricot noirs, avocat, laitue
sauce crémeuse à la coriandre

ajouter une petite salade verte ou césar \$6

Construire une salade

Salades

Lettuce
Kale +1

Choix de base \$6



Bols de grains

Quinoa
Brown Rice

Légumes

Oignons rouges	0.5
Chou frisé	1
Chou rouge	1
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	1.5
Patates douces rôties	1.5
Avocat	2
Betteraves rouges	2

Fromages

Parmesan	2
Feta	2
Cheddar	2
Fromage de chèvre	2.5

Haricots

Haricots noirs	1.5
Pois chiches	1.5
Edamames	1.5

Protéines

Oeuf dur	1
Tofu mariné	3.5
Thon	4
Poulet	4.5

Graines et Croquants

Riz brun	1
Quinoa	1.5
Falafels	3.5
Nouilles frites	1
Croustilles de pita	1

Noix, Graines, etc.

Graines de tournesol	0.50
Canneberges séchées	0.50
Bleuets	1
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
Huile d'olive et citron