

Marcil

laitue, chou rouge, riz brun, carottes, brocoli, radis,
nouilles frites, vinaigrette crémeuse au sésame

(ajouter du tofu +3.5)

13.5 format familial 40

Oxford *Nouveau!*

laitue, tomates, concombre, oeuf dur, parmesan,
oignon rouge, croustilles de pita, vinaigrette balsamique

13 format familial 39

Harvard

laitue, concombre, edamame, oeuf dur, olives, tomates,
croustilles de pita, vinaigrette au vin rouge

(ajouter du thon +4)

14 format familial 42

Falafel

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

15 format familial 45

Fille de Haut-fil

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

16 format familial 51

Morpho Bleu

chou frisé, chou rouge, bleuets, quinoa, feta, amandes
vinaigrette balsamique

16 format familial 48



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

14.5 format familial 42

Sud-Ouest

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

15 format familial 45

Chèvre Rose

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

16 format familial 48

Le Monkland

laitue, chou frisé, chou rouge, oeuf dur, pois chiches, brocoli,
concombre, oignon rouge, graines de tournesol
vinaigrette miel et Dijon **Nouveau Vinaigrette!**

15 format familial 45

Perchoir

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

18 format familial 54

Cesars

César Classique

laitue, chou frisé, parmesan, pita
vinaigrette césar

12 format familial 36

César Noix de Grenobles

laitue, poulet, chou frisé, noix de grenoble, quinoa,
parmesan, vinaigrette césar **(ajouter du poulet +5)**

13 format familial 39

César Végétalien

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

15 format familial 45

Wraps

Wrap poulet césar

poulet, parmesan, laitue, sauce César **12**

Wrap au thon

salade de thon, laitue, chou rouge, oignon rouge
mayonnaise **12**

Wrap falafel

falafels, navet mariné, carottes, chou frisé,
chou rouge, sauce citron et tahini **12**

Wrap patate douce

patates douces, haricot noirs, avocat, laitue
sauce crémeuse à la coriandre **12**

Construire votre propre salade, bol de graine ou wrap

laitue, épinards ou chou frisé (\$7) quinoa, riz brun ou wrap (\$5)

Légumes

Oignons rouges	0.5
Chou frisé	1
Chou rouge	1
Brocoli	1.25
Carottes	1
Tomates cerises	1.5
Mais	1.25
Concombre	1
Olives Kalamata	1.25
Navet mariné	1.25
Radis	1.25
Poivron rouge	1.5
Patates douces rôties	1.5
Avocat	2.5
Betteraves rouges	2
Haricots	
Haricots noirs	1.5
Pois chiches	1.5
Edamames	1.5

Protéines

Oeuf dur	1
Tofu mariné	3.5
Thon	4
Poulet	5
Graines et Croquants	
Riz brun	1
Quinoa	1.5
Falafels	3.5
Nouilles frites	1
Croustilles de pita	1.25

Fruits, Noix, etc.

Canneberges séchées	1
Bleuets	2.5
Graines de tournesol	1
Grains de citrouille	1
Amandes tranchées	2
Noix de Grenoble	2

Fromages

Parmesan	2.5
Feta	3
Fromage de chèvre	3.5

Vinaigrettes

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	



Pépité de chocolat classique

Double chocolat et Oreo

Rolo

Poptart au fraises

Double caramel

Chocolat blanc et canneberges

Biscuit individuel \$3

Petite boîte (4) \$10

Boîte moyenne (6) \$15

Grande boîte (12) \$30