



DÉJEUNERS

Choix d'accompagnement : fruits, verdure, salade du moment, pomme de terre citronnées ou potage du jour. Café libre service à volonté pouvant être remplacé par thé, tisane ou petit jus.

CHOIX DE BAGEL : Tous nos plats sont servis sur bagel aux sésames. Il est toutefois possible de choisir votre saveur entre pavot, nature, multigrains et plein goût.

Sans gluten (+ 2.25\$).

Cannelle et raisins, chocolat et canneberges (+ 1.50\$).

LE BLT(O)

..... 18.00\$

Bacon, laitue, tomate, oeuf accompagné de mayonnaise

LE SIMPLISTE

..... 11.75\$

Choix de fromage à la crème : nature, ciboulette, canneberges & oranges, tomates séchées ou framboise & chocolat

LE TRADITIONNEL

..... 17.25\$

2 oeufs pochés, choix de bacon ou de jambon, bagel grillé et cup de fromage à la crème au choix 1 oz.

LE DÉCADENT

..... 18.50\$

Style «grilled cheese» pommes, suisse, brie, cheddar vieilli, oignons caramélisés et sirop d'érable

L'AVOCADO

..... 18.25\$

Fromage suisse, tomate, avocat, oeuf, roquette et mayo épicée

LA STATION

..... simple 18.00\$..... double 21.25\$

Choix de jambon ou bacon, oeuf poché, poivron, épinard et fromage suisse gratiné, recouvert de roquette et d'une huile aux herbes

LES GAUFRES

..... 18.75\$

2 belles gaufres de Liège et crème anglaise

L'ENSOLEILLÉ

..... simple 18.00\$..... double 21.25\$

Épinard, tomate, oeuf poché, cheddar vieilli fondant, roquette et une huile aux herbes

LE BÉNÉDICTINE CLASSIQUE

..... simple 18.00\$..... double 21.25\$

Jambon, œuf poché et sauce hollandaise

LE SUÉDOIS

..... simple 19.25\$.....double 21.75\$

Saumon fumé, œuf poché et sauce hollandaise

BOL DE SMOOTHIE

..... 15.75\$

Saveur à votre choix, décoré de fruits, céréales, graines et chia

MENU SMOOTHIES

VIVIFIANT

Kale, épinard, ananas, mangue et jus de pomme

RADIEUX

Banane, mangue, ananas, jus d'orange et lait de coco

FULL BAIES

Mélange de fruits des champs, miel, yogourt, menthe et jus d'orange

ROSE-SOLEIL

Classique fraise-banane

MANGO TANGO

Fraise, mangue, citron, menthe, yogourt, jus d'orange et lait de coco

7.25\$

AJOUT DE PROTÉINES

Scoop entière • 2.75\$

Demi scoop • 1.75\$

DÎNERS

Choix d'accompagnement : fruits, verdure, salade du moment, pomme de terre citronnées ou potage du jour. Café libre service à volonté pouvant être remplacé par thé, tisane ou petit jus.



LE VÉGÉ 18.25\$
Lit d'épinard, légumes grillés, hummus et feta

LA POULETTE 18.25\$
Salade de poulet, canneberges, amandes effilées, suisse, pomme et roquette

L'ITALIEN 19.00\$
Prosciutto, bocconcini au pesto, tomates cerises, roquette et réduction balsamique

LE MONSIEUR 18.00\$
Style *Croque* : Jambon, poivron et suisse gratiné au four

LA MARÉE 21.00\$
Saumon fumé, fromage à la crème et ciboulette, oignons et câpres

BAGEL « DU MOMENT » \$

LE MARGARITA 18.25\$
Poulet, pesto, épinard, tomates cerises et brie fondant

L'ÉCLATANT 19.50\$
Saumon fumé, fromage à la crème à l'aneth, avocat, poivron et roquette

LA MOUSSE 16.50\$
Mousse de saumon fumé maison accompagnée d'un bagel grillé à votre choix

EXTRAS OU À-CÔTÉS

Bagel grillé 2.95\$
Bagel & Cie 3.75\$
Bagel grillé avec fromage à la crème 5.25\$
Fromage à la crème P 1.75\$ ou G 2.75\$
Yogourt à la vanille 5.00\$
Creton 3.00\$
Viande 4.00\$
Oeuf poché 2.25\$
Demi-avocat 3.00\$ Entier 4.00\$
Sirop d'érable 3.15\$
Crème anglaise 2.75\$
Sauce hollandaise 2.50\$
Bol de fruits 6.25\$
Soupe du jour P 4.25\$ ou G 6.25\$
Salade verte 6.25\$



Transformez votre sandwich en salade repas pour 3\$ de plus incluant le potage, café, thé ou tisane.

Possible avec tous les plats suivis d'une ★



BREUVAGES

CAFÉ Lait alternatif +1.00\$

Régulier 2.75\$ 4.15\$
Espresso 2.50\$ 3.75\$
Macchiato 2.75\$ 3.75\$
Cortado 3.25\$ 4.50\$
Cappuccino 3.50\$ 4.75\$
Latté 4.75\$ 5.95\$
Flat white 4.00\$ 5.25\$
Mochaccino ^{NOIR} _{BLANC} 5.00\$ 6.25\$
Thé / Tisane 3.25\$
Thé chaï latté 4.50\$ 5.95\$
Thé matcha latté 5.25\$ 6.75\$
London Fog 4.50\$ 5.75\$
Dirty Chaï 5.25\$ 6.50\$
Choco-chaud ^{NOIR} _{BLANC} 3.95\$ 5.75\$

BREUVAGES GLACÉS

Cold Brew (en saison) 5.25\$
Thé glacé du jour (en saison) 5.50\$
Cappuccino glacé 5.75\$
Mochaccino glacé 6.50\$
Thé chaï latté glacé 6.25\$
Thé matcha latté glacé 7.50\$

BREUVAGES FROIDS

Lait au chocolat P 2.95\$ G 4.50\$
Jus ou lait P 2.95\$ G 4.50\$
Boisson gazeuse 3.75\$
Perrier 3.50\$
Bouteille d'eau 2.75\$