

SOUS-MARINS

Baguette ou Pita, blanc ou blé

	SEUL		TRIO	
	6"	12"	6"	12"
CLASSIQUES				
Le Forêt Noire <i>Sauce spéciale, fromage, jambon, tomates, oignons, laitue.</i>	5.90\$	8.50\$	9.40\$	11.75\$
Le Subtil-Club <i>Mayonnaise, bacon, jambon, dinde, tomates, laitue.</i>	6.20\$	8.65\$	9.80\$	11.95\$
Le Garni <i>Sauce spéciale, fromage, jambon, salami, tomates, oignons, champignons, laitue, piments.</i>	6.20\$	8.65\$	9.80\$	11.95\$
La Poitrine de Dinde <i>Mayonnaise, fromage, dinde, tomates, oignons, laitue.</i>	6.20\$	8.65\$	9.80\$	11.95\$
DE LA MER				
Le Fruits de Mer <i>Sauce rosée, crevettes, goberge, tomates, champignons, laitue.</i>	8.60\$	11.10\$	12.25\$	14.20\$
L'Océanique <i>Mayonnaise, thon, tomates, olives noires, parmesan, mesclum.</i>	6.20\$	8.65\$	9.80\$	11.95\$
VÉGÉTARIENS				
Le Grec <i>Tomates, oignons, champignons, piments verts, olives noires, feta, vinaigrette grecque.</i>	5.90\$	8.50\$	9.40\$	11.75\$
Le Végé-grillé <i>Moutarde, fromage, olives vertes, tomates, oignons, champignons, laitue, piments verts.</i>	5.90\$	8.50\$	9.40\$	11.75\$
Le Mexicain <i>Crème sûre, fromage, oignons, piment, champignon, olive noire, salsa, protéines végétales texturées.</i>	6.20\$	8.65\$	9.80\$	11.95\$
PLUS DE PROTÉINES				
Le Poulet BBQ <i>Sauce bbq, fromage, oignons, piments, champignons, mayonnaise, lanières de poulet, romaine.</i>	6.20\$	8.65\$	9.80\$	11.95\$
Le Rosbif <i>Sauce spéciale, fromage, rosbif, tomates, oignons, champignons, laitue.</i>	6.55\$	9.65\$	9.80\$	12.80\$
Le Sicilien <i>Sauce tomate, fromage, prosciutto, olives vertes, olives noires, tomates.</i>	5.90\$	8.50\$	9.40\$	11.75\$

LE TRIO INCLUS:

Soupe ou **Salade jardinière**
ou **Dessert** ou **V8** et un **breuvage**

Nos sous-marins sont composés de pain, de légumes, et de viande.
L'ajout de condiments ou de fromage modifie la valeur nutritive des produits.

PIZZAS

sur pain Naan

	SEUL	TRIO
Napolitaine <i>Pain naan, sauce tomate poivrée, fromage mozzarella.</i>	8.60\$	11.80\$
Garnie <i>Pain naan, salsa, salami, champignons, piments, fromage.</i>	9.45\$	12.65\$
Poulet BBQ <i>Pain naan, sauce bbq, fromage, oignons, piments, champignons, lanières de poulet.</i>	9.45\$	12.65\$
Végétarienne <i>Pain naan, salsa, feta, oignons, piments, olive noire et verte, champignons.</i>	9.45\$	12.65\$
Mexicaine Végé <i>Pain naan, fromage, oignons, piments, champignons, olive noire, salsa, protéines végétales texturées.</i>	9.45\$	12.65\$

VIANDES FUMÉES

	SEUL	TRIO
Viande fumée et croustilles	11.00\$	14.00\$
Viande fumée et salade grecque	13.00\$	16.00\$

SALADES

avec vinaigrette maison

	SEUL	TRIO
Jardinière	10.00\$	13.00\$
Grecque	10.00\$	13.00\$
Jambon Forêt Noire	11.25\$	14.15\$
Poitrine de Dinde	11.25\$	14.15\$
Thon	11.25\$	14.15\$
Saumon Fumé	11.75\$	14.85\$

BAGELS ET QUICHE

avec salades assorties

	SEUL	TRIO
BAGELS avec salade jardinière		
Jambon Forêt Noire	8.65\$	11.95\$
Poitrine de Dinde	8.65\$	11.95\$
Végé pâté	8.65\$	11.95\$
Saumon Fumé <i>Aussi offert sur baguette</i>	11.00\$	14.00\$

QUICHE avec salade grecque

Épinards	10.75\$	13.75\$
-----------------	---------	---------

LE TRIO INCLUS:

Soupe ou **Salade jardinière**
ou **Dessert** ou **V8** et un breuvage

NOS DÉJEUNERS

En semaine de 7h à 11h

La fin de semaine de 7h30 à 14h

SUR LE POUCE

BAGOEUF

Sandwich sur bagel avec oeuf

SEUL CAFÉ

BLT Bacon, laitue et tomate

5.75\$ 6.45\$

Végé Végé-pâté, laitue et tomate

Bacon Bacon et fromage cheddar

Jambon forêt noire Jambon et fromage cheddar

LES ROULÉS

Sandwich sur bagel avec oeuf

SEUL CAFÉ

Légumes Mayonnaise, végé-pâté, laitue mélangée, oignons, champignons et fromage

7.75\$ 9.50\$

Jambon forêt noire Mayonnaise, jambon et fromage

Asperges Mayonnaise, asperges et fromage

MOINS PRESSÉS

Café filtre inclus

Changer votre café pour un café spécialisé pour 1\$

TRADITIONNELS

Accompagnés d'un choix de pain, quelques fruits et le choix d'une confiture

1 oeuf

6.25\$

1 oeuf + Protéine au choix Jambon, bacon, saucisses de veau, cretons faits main, végé-pâté fait main, fromage au choix

8.30\$

2 oeufs

7.05\$

2 oeufs + Protéine au choix Jambon, bacon, saucisses de veau, cretons faits main, végé-pâté fait main, fromage au choix

9.25\$

Gros Appétits - Brunch 2 oeufs, saucisses de veau, bacon, cretons faits main et patates rissolées

13.25\$

Gros Appétits - Végé 2 oeufs, fromage, végé-pâté fait main et bol de fruits

13.25\$

LES SUCRÉS

Pain doré sur pain de ménage

10.00\$

Pain perdu aux pommes, caramel et fromage

9.00\$

Pain perdu aux bananes et chocolat

9.00\$

LES SANTÉS

Tartinades aux avocats

9.90\$

Müesli Suisse

8.25\$

Quiche aux épinards

11.25\$

LES BAGELS MATIN

Demi-bagel garni d'un oeuf avec fromage, accompagné de quelques fruits et d'une confiture

Végé-pâté Épinards, tomates et végé-pâté fait main

10.75\$

Jambon forêt noire Fromage à la crème et jambon

10.75\$

Saumon fumé et asperges Fromage à la crème, saumon et asperges

13.25\$

LES CASSOLETTES

2 oeufs brouillés, épinards et fromage dans une casserole accompagnées d'un choix de pain, de quelques fruits et d'une confiture

Jambon forêt noire

10.75\$

Saucisse de veau

10.75\$

Légumes

10.75\$

PIZZAS

Pain naan garni de 2 oeufs, oignons, champignons, piments, salsa et fromage

Pizza déjeuner

10.40\$

Pizza déjeuner + bacon ou jambon

11.40\$

PETITS APPÉTITS

Choix de pain, confiture de fraises ou beurre de pommes maison

4.20\$

Choix de pain, fromage, confiture et café

4.85\$

Choix de pain, choix de cretons ou végé-pâté et café

4.85\$

Choix de pain et confiture

2.40\$

Ajout d'un bol de fruits

3.00\$

Ajout de patates rissolées

1.25\$

Muffin

2.00\$

LES MATINS «SUBTIL»

En semaine de 7h à 11h
La fin de semaine de 7h30 à 14h

DESSERTS "MAISON"

Faits avec amour par notre pâtissière

Sucre à la crème Offert pour un temps limité

Barres Dattes / Canneberges

Galettes Chocolat / Raisins

Pain aux bananes

Muffins Plusieurs variétés disponibles

Le vrai-choco

Le P'tit Chômeur

Parfait aux fraises (Yogourt)

NOS CAFÉS

Mélange régulier et décaféiné disponibles

Espresso - Court	2.60\$
Allongé	2.99\$
Cappuccino	3.15\$
Américano	2.99\$
Café glacé	3.15\$
Café filtre	1.95\$
Thé ou Tisane	1.95\$
Café au lait - Tasse	3.15\$
Café au lait - Bol	4.10\$
Café au lait végétal - Tasse	3.40\$
Café au lait végétal - Bol	4.60\$
Moka - Tasse	3.15\$
Moka - Bol	4.10\$
Chocolat chaud - Tasse	3.15\$
Chocolat chaud - Bol	4.10\$

CAFÉ EN VRAC

Filtre	8.50\$
Espresso	10.20\$

BOISSONS ALCOOLISÉES

Accompagnez votre repas



CIDRERIE
MILTON



SMOOTHIES

Ajoutez des protéines pour 1.25\$

Fraises - Framboises	4.25\$
Pêches - mandarines - gingembre	
Épinards - Mangue - Ananas	
Mangues - Ananas	
Fraises & Bananes	

AUTRES BREUVAGES

Kombucha - Mont-Ferréol	4.35\$
Mate Libre	4.35\$