

# Menu

## lu & i

5147 Avenue Du Parc, Montreal, QC H2V 4G3 | (438) 865-2253

### Articles en vedette

#### Petits Gateau Carotte/Carrot Cupcake

6,50 \$

Farine d'amande, farine de noix de coco, farine tapioca, sur ce de noix de coco, compte de pomme, lait de noix de coco, carotte, epice, cajou, agave/Almond flour, coconut flour, tapioca, applesauce, coconut sugar, cashew, agave, spices, carrots. V GF

#### Petit Gateau Choco Framboise de St Valentin

6,50 \$

Rich, velvety chocolate cake infused with raspberry flavour.

#### Petits Gateau Chocolat/Chocolate Cupcake

6,50 \$

Farine d'amande, farine de noix de coco, farine tapioca, compte de pomme, sirop d'érable, cacao, lait de noix de coco/Almond flour, coconut flour, tapioca, applesauce, maple syrup, cacao, coconut milk. V GF

#### Petits Gateau Citron/Lemon Cupcake

6,50 \$

Farine d'amande, farine de noix de coco, farine tapioca, sirop d'érable, compote de pomme, citron, graine de pavot/Almond flour, coconut flour, tapioca, maple syrup, applesauce, lemon, coconut milk. V GF

#### Tarte Crue Citron/Raw Lemon Tart

6,75 \$

Noix de Cajou, dattes, farine d'amande, lait de noix de coco, citron, levure alimentaire/Cashews, dates, almond flour, coconut milk, lemon, nutritional yeast. V GF

#### Petits Gâteau Vanille/Cupcake Vanilla

6,50 \$

Farine amande, farine noix de coco, farine tapioca, sirop d'érable, compte de pomme, lait de noix de coco, vanille/Almond flour, coconut flour, tapioca, maple syrup, applesauce, coconut milk, vanilla. V GF

#### Carré aux Dattes / Date Square

6,50 \$

Avoine, farine d'amande, farine de lin, sirop d'érable, earth balance, noix de coco, dattes, huile de noix de coco/Oats, almond flour, flax, maple syrup, earth balance, coconut, coconut oil, dates. V GF

## Menu lu & i

### Tart Crue Mocha/Raw Mocha Tart

6,75 \$

Noix de cajou, dattes, farine d'amande, sirop d'érable, huile de noix de coco, espresso, citron, levure alimentaire cacao/Cashews, dates, maple syrup, coconut milk, almond flour, coco, espresso, nutritional yeast. V GF

### Brownies

6,50 \$

Beurre d'amande, agave, cacao, graine de lin, chocolate/ Almond butter, cacao, flax, cacao, chocolate, agave. V GF

### Biscuit au pépites de chocolat/Chocolat chip cookies

5,75 \$

Farine d'amande, huile de noix de coco, sirop d'érable, chocolat, noix de coco/Almond flour, coconut oil, maple syrup, chocolate, coconut. V GF

### Tarte Crue Bleuet/Raw Blueberry Tart

6,75 \$

Noix de cajou, dattes, farine d'amande, sirop d'érable, huile de noix de coco, bleuet, citron, levure alimentaire/Cashews, dates, maple syrup, coconut milk, almond flour, blueberries, nutritional yeast. V GF

### Biscuits beurre d'arachides/Peanut butter cookies

5,75 \$

Beurre d'arachides, faine d'avoine, farine d'amande, huile de noix de coco, sirop d'érable/Peanut butter, oat flour, almond flour, maple syrup, coconut oil. V GF

## Gâteaux / Cakes

### Gateau 6"/ Cake 6"- Carotte

75,00 \$

Farine d'amande, farine de noix de coco, farine tapioca, sur ce de noix de coco, compte de pomme, lait de noix de coco, carotte, epice, cajou, agave/Almond flour, coconut flour, tapioca, applesauce, coconut sugar, cashew, agave, spices, carrots. V GF

## Petits Gâteaux / Cupcakes

### Petits Gâteau Vanille/Cupcake Vanilla

6,50 \$

Farine amande, farine noix de coco, farine tapioca, sirop d'érable, compte de pomme, lait de noix de coco, vanille/Almond flour, coconut flour, tapioca, maple syrup, applesauce, coconut milk, vanilla. V GF

### Petits Gateau Carotte/Carrot Cupcake

6,50 \$

Farine d'amande, farine de noix de coco, farine tapioca, sur ce de noix de coco, compte de pomme, lait de noix de coco, carotte, epice, cajou, agave/Almond flour, coconut flour, tapioca, applesauce, coconut sugar, cashew, agave, spices, carrots. V GF

## Menu lu & i

---

### Petits Gateau Chocolat/Chocolate Cupcake

6,50 \$

Farine d'amande, farine de noix de coco, farine tapioca, compote de pomme, sirop d'érable, cacao, lait de noix de coco/Almond flour, coconut flour, tapioca, applesauce, maple syrup, cacao, coconut milk. V GF

---

### Petits Gateau Citron/Lemon Cupcake

6,50 \$

Farine d'amande, farine de noix de coco, farine tapioca, sirop d'érable, compote de pomme, citron, graine de pavot/Almond flour, coconut flour, tapioca, maple syrup, applesauce, lemon, coconut milk. V GF

---

### Petit Gateau Choco Framboise de St Valentin

6,50 \$

Rich, velvety chocolate cake infused with raspberry flavour.

---

### Petit Gateaux Fraises et Vanille

6,50 \$

Farine amande, farine noix de coco, farine tapioca, sirop d'érable, compote de pomme, lait de noix de coco, vanille, strawberries /Almond flour, coconut flour, tapioca, maple syrup, applesauce, coconut milk, vanilla, fraises V GF

---

## Tarte Crues / Raw Tarts

### Tarte Crue Bleuets/Raw Blueberry Tart

6,75 \$

Noix de cajou, dattes, farine d'amande, sirop d'érable, huile de noix de coco, bleuets, citron, levure alimentaire/Cashews, dates, maple syrup, coconut milk, almond flour, blueberries, nutritional yeast. V GF

---

### Tarte Crue Citron/Raw Lemon Tart

6,75 \$

Noix de Cajou, dattes, farine d'amande, lait de noix de coco, citron, levure alimentaire/Cashews, dates, almond flour, coconut milk, lemon, nutritional yeast. V GF

---

### Tart Crue Mocha/Raw Mocha Tart

6,75 \$

Noix de cajou, dattes, farine d'amande, sirop d'érable, huile de noix de coco, espresso, citron, levure alimentaire cacao/Cashews, dates, maple syrup, coconut milk, almond flour, coco, espresso, nutritional yeast. V GF

---

## Desserts

### Biscuit au pépites de chocolat/Chocolate chip cookies

5,75 \$

Farine d'amande, huile de noix de coco, sirop d'érable, chocolat, noix de coco/Almond flour, coconut oil, maple syrup, chocolate, coconut. V GF

---

---

### Carré aux Dattes / Date Square

6,50 \$

Avoine, farine d'amande, farine de lin, sirop d'érable, earth balance, noix de coco, dattes, huile de noix de coco/Oats, almond flour, flax, maple syrup, earth balance, coconut, coconut oil, dates.  
V GF

---

### Brownies

6,50 \$

Beurre d'amande, agave, cacao, graine de lin, chocolate/ Almond butter, cacao, flax, cacao, chocolate, agave. V GF

---

### Biscuits beurre d'arachides/Peanut butter cookies

5,75 \$

Beurre d'arachides, faine d'avoine, farine d'amande, huile de noix de coco, sirop d'érable/Peanut butter, oat flour, almond flour, maple syrup, coconut oil. V GF

---

### Boule d'Énergie Matcha Menthe / Energy Ball Matcha Mint

3,00 \$

farine d'amande, cacao, matcha, dattes, menthe/Almond flour, cacao, matcha, dates, mint. V GF

---

### Biscuits Gâteaux au Carotte / Carrot Cake Cookies

6,75 \$

Farine d'amande, cajou, agave, huile de noix coco, tapioca, noix de coco, carotte/Almond flour, cashews, coconut oil, agave, carrot, coconut. V GF

---

### Boule d'Énergie Granola / Energy Ball Granola

3,00 \$

Avoine, beurre d'arachides, noix, graines, fruits secs, dattes, sirop d'érable, sesame, noix de coco/Oats, peanut butter, nuts, seeds, dried fruits, dates, maple syrup, sesame, coconut. V GF

---

### Scone

6,50 \$

Farine d'amande, farine de patate, farine d'avoine, lait d'amande, sucre d'érable, beurre vegane et les fruits de saison

---

### Biscuit au Matcha

5,75 \$

Farine d'amande, tapioca, graines de lin, sirop d'erable, beurre vegane, poudre de matcha, vanille, gomme de xanthan, cajous/ Almond flour, tapioca, flax seed, maple syrup, vegan butter, matcha poudre, vanilla, xanthan gum, cashews

---

### Petit Pains/Muffins

5,75 \$

Farine de pois chiches, farine de tapioca, féculé de pommes de terre, huile de noix de coco, sirop d'agave, purée de pommes, fruits de saisons

---

## Menu lu & i

---

### **Biscuit petit déjeuner/ Breakfast cookie**

**6,50 \$**

Sweet, portable cookie for breakfast or a quick snack.

---

## **Boissons / drinks**

### **Le Seltzer Cerise Noire / Seltzer Black Cherry**

**3,50 \$**

Fizzy black cherry flavoured drink.

---

### **Le Seltzer Gingembre / Seltzer Ginger**

**3,50 \$**

Sparkling ginger drink.

---

### **Le Seltzer Yuzu et Pomelo / Seltzer Yuzu and Pomelo**

**3,50 \$**

Refreshing yuzu and pomelo flavours in a fizzy drink.

---

### **Lao Kombucha Gingembre / Lao Kombucha Ginger**

**6,26 \$**

Fermented tea drink infused with ginger.

---

### **Le Seltzer Orange Vanille / Orange Vanilla Seltzer**

**3,50 \$**

### **Latte**

**6,00 \$**

Rich and smooth espresso-style coffee drink.

---

### **Cappuccino**

**6,00 \$**

Rich and smooth espresso-style coffee drink.

---

## Menu lu & i

---

### Matcha

6,00 \$

Green tea-flavored drink.

---

## Jus Presse a froid Biologique/Cold Pressed Juices

### Purple Rain

9,50 \$

Bettrave, pomme, épinard, citron/Beets, apple, spinach, lemon

---

### Mellow Yellow

9,50 \$

Orange, pamplemousse, pomme, ananas, citron, poivre de cayenne/Orange, grapefruit, pineapple, lemon, cayenne pepper

---

## Epicerie

### Granola

17,00 \$

Avoine sans gluten, noix de coco râpée, graines de citrouilles, graines de tournesol, amandes tranchées, noix de grenoble, graines de sésame, graines de lin, raisins secs, baies de goji, dattes, cannelle, cardamome, muscade, gingembre, huile de noix de coco, sirop d'érable- 500g

---

## Savoureux/ Savory

### Quiche

8,75 \$

Délicieuse quiche végétalienne et sans gluten. Elle est composée d'une croûte à la farine d'amande et d'une garniture aux pois chiches. /Delicious vegan and gluten free quiche. Made with an almond flour crust and a chickpea filling.

---

### Wrap aux Vegepaté

9,75 \$

Notre végepaté faite maison sur un wrap cru, laitue, tomate et mayonnaise végane

---