

## Menu

# 3 Soeurs

3693 Boul Saint-Jean, Dollard-Des-Ormeaux, Qc H9G | (514) 675-3773

## Créez Votre Propre Salad/Create Your Own Salad

Build Your Own Salad

11,00 \$

## Nos Salades/Our Salads



### La Malibu tracey / The Malibu Tracey

18,50 \$

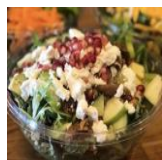
Chou frisé, roquette, chou rouge, ananas grillés, mangue fraîche, tomates cerises, concombre, avocats, pommes grenade, pépitas rôtis, menthe fraîche et vinaigrette balsamic de basilic . / Kale, arugula, red cabbage, grilled pineapple, fresh mango, cherry tomatoes, cucumbers, avocado, pomegranate, roasted pepitas, fresh mint, balsamic basil vinaigrette.



### La détox de Lizzie / Lizzie's Detox

18,50 \$

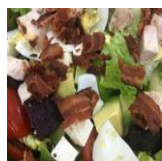
Chou frisé, persil, chou rouge, bleuets, pommes vertes, betteraves, carottes, céleri, concombre, avocat, graines de tournesol, vinaigrette au cider de pommes "bragg" citron, et gingembre. / Kale, parsley, red cabbage, blueberries, green apples, beets, carrot, celery, cucumber, avocado, sunflower seeds, apple cider vinaigrette "bragg" lemon, and ginger.



### The G.O.A.T by Amen

18,95 \$

Goat cheese, toasted almonds, pomegranate, avocado, cucumber, apple, dried fig, basil & mint in a maple vinaigrette



### C & C Cobb Factory

20,50 \$

Romaine, bacon, oeuf d'ur, feta, tomates, concombres, oignons verts, avocat, vinaigrette vin rouge et échalottes. / Romaine, bacon, hard boiled egg, grape tomatoes, cucumbers, green onion, avocado in a red wine and shallot vinaigrette.



### La Thai chi / Thai Chi

19,95 \$

Laitue romaine, nouilles vermicelle, chou de napa, graines de sésame, julienne de carottes, poivrons rouges rôtis, concombres, oignons verts, basilic, coriandre, poulet grillé, vinaigrette au sésame, gingembre, lime, et soja. / Romaine lettuce, vermicelli noodles, napa cabbage, sesame seeds, julienne carrots, roasted red peppers, cucumbers, green onions, basil, coriander, grilled chicken and a sesame, ginger, lime and soy vinaigrette.

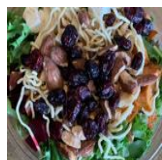
## Menu 3 Soeurs



### S.P.A.R. Bowl

19,95 \$

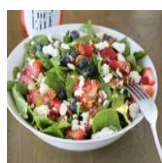
Épinards, quinoa, edamame, carottes, avocat, fraises, amandes grillées, poivron rouge, chou rouge, basilic frais, tofu ou poulet grillé, vinaigrette miel et dijon. Repas idéal après l'entraînement! / Spinach, quinoa, edamame, carrots, avocado, strawberries, roasted almonds, red pepper, red cabbage, fresh basil, grilled tofu or chicken, and a honey dijon mustard vinaigrette. The perfect meal after your workout!



### Le Bébé coug /The Baby Coug

18,50 \$

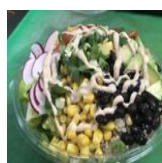
Salade mixte, betteraves rôties, pommes de terre sucrées, oignons caramélisés, feta, nouilles croustillantes, canneberges séchées, amandes rôties, vinaigrette de balsamique blanc, fines herbes, et sirop d'érable. / Mixed salad, roasted beets, sweet potatoes, caramelized onions, feta, roasted almonds, crunchy noodles, dried cranberries, white balsamic vinaigrette, herbs, and maple syrup.



### Salade d'été / Summer Salad

18,50 \$

Épinards, feta, pacanes rôties, fraises, bleuets, flocons de coco et vinaigrette miel et dijon. / Spinach, feta, roasted pecans, strawberries, blueberries, coconut flakes and honey Dijon mustard.



### Senorita Sidney

18,95 \$

Romaine chop, quinoa, black beans, corn, tomatoes, cilantro, cheddar, corn tortillas, onions, salsa, radish, topped with jalapeno chipotle aioli & orange-lime vinaigrette



### BLT Salad

18,50 \$

Romaine, fromage cheddar, bacon, tomates, oignons vertes, avocat, cocombres & poivrons rouges dans une vinaigrette crémeuse au citron / Romaine lettuce, cheddar cheese, bacon, tomatoes, green onions, avocado, cucumbers & red peppers in a creamy lemon vinaigrette

### Bougie Bol

19,95 \$

Poulet croustillant dans une sauce teriyaki et gingembre fait en maison, avec ananas grillé, concombre, napa + iceberg, poivron rouge et sésame sur du riz brun avec BBQ aioli. / Crispy chicken in homemade teriyaki ginger sauce with grilled pineapple, cucumber, napa + iceberg, red pepper and sesame on brown rice with BBQ aioli.

### La Césaire de bob / Bob's Classic Caesar

18,50 \$

Laitue romaine, croutons faits à la maison, bacon croustillant, fromage parmesan, et vinaigrette balsamic blanc à l'ail et citron. / Romaine lettuce, homemade croutons, crispy bacon, parmesan cheese, and white zesty lemon creamy garlic vinaigrette.

### "The Sonny" by Karah

20,25 \$

Mixed greens, apples, pineapple, crispy chicken, crispy noodles, toasted sunflower & sesame seeds, corn, green onion, grated carrot and orange, sesame lime ginger vinaigrette

## Menu 3 Soeurs

### eDAMAME

18,50 \$

Romaine & napa, edamame, mangue, avocat, cocombres, poivrons rouges, amandes, onions vertes, Graines de sesame, mayo Thai avec notre vinaigrette sesame/Romaine & napa, edamame, mango, avocado, cucumbers, red peppers, almonds, green onions, sesame seeds, Thai mayo drizzle with our sesame, ginger, lime vinaigrette

### Long Life by Marcus

18,95 \$

Kale, arugula, avocado, cucumber, mint, toasted pecans & almonds, sesame seeds-maple balsamic vinaigrette

### La Plain jane / The Plain Jane

16,50 \$

Salade jardinière, tomates cerises, concombres, fromage cheddar rappé, radis, carottes, et vinaigrette balsamic blanc. / Garden salad, cherry tomatoes, cucumbers, Cheddar cheese, radishes, carrots, and white balsamic herb vinaigrette.

### Le Jumping Jack Flash / Jumping Jack Flash

18,25 \$

Laitue kale, chou rouge et chou vert râpés, tortillas de maïs, canne berge séchée, céleri, pomme verte, parmesan, oignon vert, graines de citrouille et graines de tournesol- Vinaigrette miel et dijon et chili

### Taylor's Version

18,50 \$

Laitue romaine, olive, feta, poivron rouge, concombre, oignon, tomate raisin, basilic frais- vinaigrette a l'origan et aux échalotes

### Kelly's Karma Krunch

19,50 \$

White Rice, Chopped kale and purple cabbage, roasted sweet potatoes, edamame, carrots, avocado, green onions, sesame seeds, roasted peanuts, cilantro in our homemade peanut and teriyaki sauce

### Hungry Girl Dumpling Bowl

21,50 \$

Chicken Dumplings, Roasted Peanuts, Romaine Chop, Napa Cabbage, Red Peppers, cucumbers, green onions, sesame seeds, coriander. In a teriyaki, sesame ginger lime vinaigrette with Thai mayo drizzle

## Sandwiches/Wraps

### Wrap 3 sours au poulet thaï / "3 Soeurs" Wrap with Thai Chicken

18,95 \$

Poulet croustillant, mélange de légumes verts et cajun - aïoli au basilic / Crispy chicken, mixed greens & Cajun - basil aioli

## Menu 3 Soeurs

---

### Wrap à la dinde, brie, avocat / Turkey, brie, avocado wrap 18,00 \$

Wrap à la dinde, brie, avocat avec roquette - avec vinaigrette miel et dijon / Wrap with turkey, brie, avocado and arugula with home-made honey dijon vinaigrette

---

### Wrap végétarien / Veggie wrap 17,95 \$

Wrap aux légumes croustillants frais avec basilic, houmous et glaçage balsamique (Vegan) / Fresh & Crisp veggie wrap with fresh basil, hummus, balsamic drizzle (Vegan)

---

### Sandwich de fromage fondu gourmet / Gourmet Grilled Cheese 17,50 \$

3 sortes de fromage sur un pain de campagne/3 types of cheese on a grilled country loaf

---

## Soupes & Quiches / Soups & Quiche

### Soup du moment / Soup of the Day 12,00 \$

Monday / Lundi - Soupe au courge musquée et poivron rouge rôti / Butternut Squash & Roasted Red Pepper Soup | Tuesday / Mardi - Soupe aux poireaux et patates / Leek & Potato Soup | Wednesday / Mercredi - Soupe à patate douce / Sweet Potato Soup | Thursday / Jeudi - Soupe au épinard et cheddar / Spinach & Cheddar | Friday / Vendredi - Soupe aux boeuf et orge / Beef & Barley Soup | Saturday / Samedi - Soupe aux boeuf et orge / Beef & Barley Soup

---

## À Côtés/Sides

### Frites/Fries Small 6,50 \$

---

### Cape Cod Kettle Chips 4,50 \$

---

### BBQ mayo 2,50 \$

Our famous homemade BBQ mayo

---

### Mayonnaise Supplémentaire/Extra Mayo 2,00 \$

---

## Menu 3 Soeurs

---

### Side Salad

8,50 \$

Side portion of salad to accompany your meal.

---

### Desserts

#### Brownies

3,50 \$

---

### Boissons / Beverages

#### Coke diète / Diet Coke

3,00 \$

---

#### Eau/Water

2,25 \$

---

#### Bubbly

2,50 \$

Strawberry, pineapple

---

#### Perrier Can

2,25 \$

---

#### Ginger ale

2,50 \$

---

#### Tonic Water

2,50 \$

---