



## Menu

# Aux Vivres Westmount

4896 Rue Sherbrooke Ouest, Westmount, QC H3Z 1H1, Canada | (514) 543-1267

## Most Ordered



### Bol Dragon (sans gluten) / Dragon bowl

CA\$21.00

Carotte, chou rouge, et betterave râpés, daïkon, laitue, pousses, goémon, graines de sésame grillées, sauce dragon, et tofu grillé, ou tempeh grillé. Servis sur riz brun bio avec tofu bio ou tempeh bio / Shredded beet, carrot, and red cabbage daikon, lettuce, sprouts, dulse, toasted sesame seeds, dragon sauce, and grilled tofu, or grilled tempeh. Served on organic brown rice with organic tofu or organic tempeh



### Pain de maïs / Cornbread

CA\$12.00

Servi avec beurre végétal et guacamole / Served with veggie butter and guacamole



### Dragon Sandwich / Dragon Sandwich

CA\$19.00

Carotte, chou rouge, et betterave râpés, daïkon, laitue, pousses, sauce dragon, et tempeh biologique grillé. Servis avec beurre végétal sur chapati roulé / Shredded beet, carrot, and red cabbage, daikon, lettuce, sprouts, dragon sauce, and grilled organic tempeh. Served with chapati with veggie butter.



### Sandwich BLT / BLT sandwich

CA\$19.00

Bacon de noix de coco fumée, laitue, tomate, et mayo. Servis avec beurre végétal sur chapati roulé / Smoked coconut bacon, lettuce, tomato, and mayo. Served with chapati with veggie butter



### Tartes et gâteaux / Pies and cakes

CA\$8.50

Faites votre choix / Make your choice



### Soupe Dahl (sans gluten) / Dahl Soup

CA\$8.00

Soupe indienne à base de lentilles et lait de coco / Indian spiced soup with lentils and coconut milk



### Patates rôties / Roasted Potato Wedges

CA\$8.00

Servies avec ketchup ou mayo chipotlé / Served with ketchup or chipotle mayo

## Menu Aux Vivres Westmount



### Sandwich végétarien / Veggie Pate Sandwich

CA\$19.00

Végépâté, mayo chipotle, tomate, laitue, et cornichons. Servis avec beurre végétarien sur chapati roulé / Veggie pate, chipotle mayo, tomato, lettuce, and pickle. Served with chapati with veggie butter



### Smoothie Lassi à la mangue / Mango Lassi smoothie

CA\$9.00

Mangue, lait de coco, jus de pomme, agave, et lime / Mango, coconut milk, apple juice, agave and lime



### Burger aux vivres / Aux Vivres Burger

CA\$21.00

Copieuse galette jardinière servie sur pain de blé entier avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon, et mayo chipotle. Servis avec patates rôties, salade de chou et ketchup chipotle / Hearty garden patty served on a whole-wheat bun with caramelized onions, tomato, lettuce, pickle, and chipotle mayo. Served with roasted potatoes wedges, coleslaw, and chipotle ketchup

## BOLS / BOWLS



### Salade Deluxe / Deluxe Salad

CA\$21.00

Verdure biologique, carotte, chou rouge, et betterave râpés, guacamole, tartina de faux saumon fumé, concombre, poivron rouge, graines de tournesol, et citrouille grillées, pousses, vinaigrette verte, et tofu biologique grillé, ou tempeh biologique grillé. Verdure biologique de saison complétée de vinaigrettes aux vivres / Organic green, shredded beet, carrot, and red cabbage, guacamole, faux salmon spread, cucumber, red pepper, toasted sunflower, and pumpkin seeds, sprouts, green dressing, and grilled organic tofu, or grilled organic tempeh. Seasonal organic greens with gourmet aux vivres dressing



### Bol Thaï (sans gluten) / Thai bowl

CA\$22.00

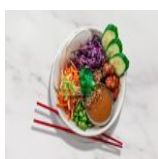
Bok choy vapeur, carotte, et daikon marinés laitue, carotte râpée, arachides, coriandre sauce thaï aux arachides, et tofu grillé, ou tempeh grillé. Servis sur riz brun bio avec tofu bio ou tempeh bio / Steamed bok choy, pickled carrot, and daikon, lettuce, shredded carrot, peanuts, coriander, Thai peanut sauce, and grilled tofu, or grilled tempeh. Served on organic brown rice with organic tofu or organic tempeh.



### Bol Okonomiyaki / Okonomiyaki Bowl

CA\$23.00

Riz brun bio avec brocoli et bok choy à la vapeur, betterave, concombre, daikon, mélange de carotte, daikon et oignon rouge mariné, graines de citrouille et tournesol grillés, de la sauce bouddha et des lanières croustillantes okonomiyaki. / Organic brown rice topped with steamed broccoli & bok choy, shredded beet, cucumber, daikon, marinated mix of carrot, daikon and red onion, toasted sunflower & pumpkin seeds, Buddha sauce & crispy okonomiyaki strips.



### Bol Bali (sans gluten)

CA\$22.00

Carotte et daikon mariné, chou rouge, daïkon, laitue, pousses, goémon, graines de sésame grillées, coriandre, sauce bali, et tempeh bio au teriyaki. Servis sur riz.

## Menu Aux Vivres Westmount



### Bol Dragon (sans gluten) / Dragon bowl

CA\$21.00

Carotte, chou rouge, et betterave râpés, daïkon, laitue, pousses, goémon, graines de sésame grillées, sauce dragon, et tofu grillé, ou tempeh grillé. Servis sur riz brun bio avec tofu bio ou tempeh bio / Shredded beet, carrot, and red cabbage daikon, lettuce, sprouts, dulse, toasted sesame seeds, dragon sauce, and grilled tofu, or grilled tempeh. Served on organic brown rice with organic tofu or organic tempeh



### Bol Buddha (sans gluten) / Buddha Bowl

CA\$22.00

Brocoli et bok choy vapeur, carotte râpée, concombre, laitue, daïkon, graines de tournesol, et de citrouille grillées, sauce Bouddha, et tofu grillé, ou tempeh grillé. Servis sur riz brun bio avec tofu bio ou tempeh bio / Steamed broccoli and bok choy, shredded carrot, cucumber, lettuce, daikon, toasted sunflower, and pumpkin seeds, Buddha sauce, and grilled tofu, or grilled tempeh. Served on organic brown rice with organic tofu or organic tempeh.

## SANDWICHES / SANDWICHES



### Dragon Sandwich / Dragon Sandwich

CA\$19.00

Carotte, chou rouge, et betterave râpés, daïkon, laitue, pousses, sauce dragon, et tempeh biologique grill. Servis avec beurre végété sur chapati roulé / Shredded beet, carrot, and red cabbage, daikon, lettuce, sprouts, dragon sauce, and grilled organic tempeh. Served with chapati with veggie butter.



### Sandwich gyro / Gyro Sandwich \*NOW ON CHAPATI\*

CA\$19.00

Tempeh souvlaki biologique, tzatziki, tomate, onion rouge marinée et laitue, / Organic tempeh souvlaki, tzatziki, tomato, pickled red onion and lettuce.



### Wrap Cesar Croustillant

CA\$20.00

Tofu croustillant, bacon de noix de coco fumé, tomate fraîche, pousses et laitue, le tout nappé de sauce César crémeuse, enveloppé dans un chapati chaud avec du beurre végétal - un classique délicieux à base de plantes ! Pour un temps limité! Crispy tofu, smoky coconut bacon, fresh tomato, sprouts, and lettuce, all drizzled with creamy Caesar dressing, wrapped in warm chapati with veggie butter - a delicious plant-based classic!



### Mekong Sandwich / Mekong Sandwich

CA\$19.00

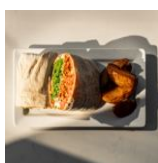
Carotte et daïkon marinés, coriandre, menthe, laitue, sauce thai aux arachides, tofu biologique grillé. Servis avec beurre végété sur chapati roulé / Pickled carrot and daikon, mint, coriander, lettuce, thai peanut sauce, and grilled organic tofu. Served in hand rolled chapti with veggie butter.



### Lox Sandwich / Lox Sandwich

CA\$19.00

Tartinade de faux saumon fumé, crème de tofu, mayo, laitue, et câpres. Servis avec beurre végété sur chapati roulé / Faux smoked salmon spread, tofu cream, mayo, lettuce, and capers. Served with chapati with veggie butter



### Ajout de patates

CA\$3.00

Choice of chipotle mayo or classic mayo dip.

## Menu Aux Vivres Westmount



### Sandwich BLT / BLT sandwich

CA\$19.00

Bacon de noix de coco fumée, laitue, tomate, et mayo. Servi avec beurre végété sur chapati roulé / Smoked coconut bacon, lettuce, tomato, and mayo. Served with chapati with veggie butter



### Sandwich végété / Veggie Pate Sandwich

CA\$19.00

Végépaté, mayo chipotle, tomate, laitue, et cornichons. Servi avec beurre végété sur chapati roulé / Veggie patty, chipotle mayo, tomato, lettuce, and pickle. Served with chapati with veggie butter

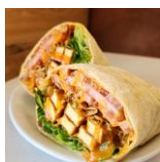
## EN PRIMEUR CHEZ AUX VIVRES / NEW ITEMS



### Taquitos

CA\$5.00

2 rouleaux de tortillas savoureux garnis de patates cajun, riz, purée d'haricot & onions. Servi avec crème sûre aux épices cajun. 2 flavorful tortilla rolls filled with Cajun potatoes, rice, bean purée, and onions. Served with Cajun-spiced sour cream.



### Wrap César Buffalo

CA\$20.00

Tofu croustillant, bacon de noix de coco fumé, tomate fraîche, pousses et laitue, le tout nappé de sauce César & Buffalo crémeuse, enveloppé dans un chapati chaud avec du beurre végétal - un classique délicieux à base de plantes ! Pour un temps limité! Crispy tofu, smoky coconut bacon, fresh tomato, sprouts, and lettuce, all drizzled with creamy Caesar & Buffalo dressing, wrapped in warm chapati with veggie butter - a delicious plant-based classic!



### Wrap Cesar Croustillant

CA\$20.00

Tofu croustillant, bacon de noix de coco fumé, tomate fraîche, pousses et laitue, le tout nappé de sauce César crémeuse, enveloppé dans un chapati chaud avec du beurre végétal - un classique délicieux à base de plantes ! Pour un temps limité! Crispy tofu, smoky coconut bacon, fresh tomato, sprouts, and lettuce, all drizzled with creamy Caesar dressing, wrapped in warm chapati with veggie butter - a delicious plant-based classic!

## ENTRÉES / STARTERS



### Bouchées Montréal Épicées (sans gluten) / Spicy Montreal Bites (gluten free)

CA\$10.75

8 bouchées croustillantes de tempeh bio sautées dans une sauce piquante buffalo! / 8 organic and crispy tempeh bites tossed in a homemade spicy buffalo sauce!



### Patates rôties / Roasted Potato Wedges

CA\$8.00

Servies avec ketchup ou mayo chipotlé / Served with ketchup or chipotle mayo

## Menu Aux Vivres Westmount



### Pain de maïs / Cornbread

Servi avec beurre végété et guacamole / Served with veggie butter and guacamole

CA\$12.00



### Chana Paratha / Chana Paratha

Pain indien feuilleté nappé de cari de pois chiches and pommes de terre, crème sure, chutneys de menthe, de tamarin / Puffed Indian bread topped with chickpeas and potato curry, sour cream, mint, and tamarind chutneys

CA\$12.00



### Paratha / Paratha

Pain indien feuilleté servi avec beurre végété / Puffed Indian bread with veggie butter

CA\$9.00



### Chapati / Chapati

Pain plat indien roulé à la servi avec beurre végété / Rolled Indian flat bread with veggie butter

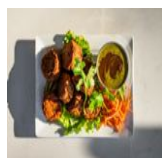
CA\$7.00



### Soupe Dahl (sans gluten) / Dahl Soup

Soupe indienne à base de lentilles et lait de coco / Indian spiced soup with lentils and coconut milk

CA\$8.00



### Pakoras / Pakoras

Bouchées épicées frites à base de pois chiches servies avec chutneys de menthe et de tamarin / Fried spiced chickpeas balls with mint and tamarind chutneys

CA\$9.00

## BURGERS



### Le Royal Cheese Burger

Galette végétalienne copieuse grillée avec fromage végétalien fondu, tomate fraîche, laitue, cornichons et mayo chipotle fumée

CA\$22.00



### Burger aux vivres / Aux Vivres Burger

Copieuse galette jardinière servie sur pain de blé entiere avec oignons caramélisés, tomate, laitue, cornichon, et mayo chipotle. Servis avec patates rôties, salade de chou et ketchup chipotle / Hearty garden patty served on a whole-wheat bun with caramelized onions, tomato, lettuce, pickle, and chipotle mayo. Served with roasted potatoes wedges, coleslaw, and chipotle ketchup

CA\$21.00

## Menu Aux Vivres Westmount



### Burger Okonomiyaki / Okonomiyaki Burger

CA\$22.00

Une galette copieuse de champignon shitake et chou servie sur pain de blé entier avec laitue, tomate, cornichon, pousses, notre sauce Bouddha crémeuse à la base de sésame grillé, et mayo! / A hearty shiitake mushroom and cabbage patty served on a whole wheat bun, served with lettuce, tomato, pickle, sprouts, our creamy grilled sesame based Bouddha sauce and mayo!

## PLATS RÉCONFORT / COMFORT FOOD



### Petit Chilli / Chili

CA\$11.50

Chilli servi avec guacamole, croustilles de maïs, et crème sure, garni de carotte râpée, et coriandre / Chilli, guacamole, corn chips, and sour cream garnished with shredded carrot, and coriander



### Grand Chilli

CA\$21.50

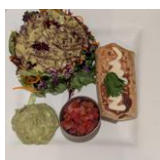
Hearty chili with tender beans, ground meat, fresh guacamole, sour cream, shredded carrots, and crispy tortilla chips.



### Bol Mumbaii / Mumbai Bowl

CA\$23.50

Riz brun bio, cari de pois chiches, et pommes de terre, pakoras, paratha, chutney de menthe, et de tamarin, garni de carotte, et coriandre / Organic brown rice, chickpea, and potato curry, pakoras, paratha, mint, and tamarind chutneys, garnished with carrot, and coriander



### Assiette burrito Mexicali / Mexicali Burrito Plate

CA\$23.50

Tortilla de blé entier farcie de chilli, riz brun bio, et crème sure, servie avec salade, guacamole et salsa / Whole-wheat tortilla stuffed with chilli, organic brown rice, and sour cream, served with salad, guacamole, and salsa

## COMBO



### Combo Paratha et soupe Dahl

CA\$13.00

Une délicieuse soupe Dahl avec un à côté de Paratha et beurre végé. A delicious Dahl soup with a side of Paratha and vege butter.



### Combo - Chili & Pain Maïs

CA\$19.50

Hearty chili topped with shredded carrots, guacamole, sour cream, and tortilla chips, served with slices of cornbread and a side of green sauce.

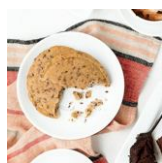


### Chap & soupe dahl

CA\$13.00

Un chapati frais du jour avec une déclieuse soupe dahl!

## DESSERTS



### Biscuits / Cookies

Faites votre choix / Make your choice

CA\$3.50

### Brownie aux noix de grenoble / Walnut brownie

Brownie aux noix de grenoble / Walnut brownie

CA\$6.00

### Avoine et brisures de chocolat / Oatmeal Chocolate Chip

Oatmeal cookie typically includes oats and chocolate chips.

CA\$3.50



### Tartes et gâteaux / Pies and cakes

Faites votre choix / Make your choice

CA\$8.50



### Brownies / Brownies

Faites votre choix / Make your choice

CA\$6.00

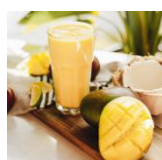
## SMOOTHIES



### Smoothie Choco-classique / Choco-Classic smoothie

Lait de coco et soya au chocolat, cacao, dattes, et graines de lin / Soy-coconut chocolate milk, cocoa, dates, and flax seeds

CA\$9.00



### Smoothie Lassi à la mangue / Mango Lassi smoothie

Mangue, lait de coco, jus de pomme, agave, et lime / Mango, coconut milk, apple juice, agave and lime

CA\$9.00

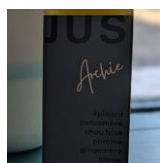


### Smoothie Le Creamsicle / Creamsicle smoothie

Lait de coco, jus d'orange, vanille et mangue. / Coconut milk, orange juice, vanilla and mango

CA\$9.00

## JUS PRESSÉS À FROID / COLD PRESSED JUICE



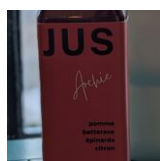
### **GREEN (Épinard, Pomme, Concombre, Chou frisé, Citron, Gingembre) CA\$8.00 / A**

Archie's Juice - GREEN (Épinard, Pomme, Concombre, Chou frisé, Citron, Gingembre) - 300ml / Archie's Juice - GREEN (Spinach, Cucumber, Apple, Kale, Lemon, Ginger) - 300ml



### **JAUNE- Ananas, Pamplemousse, Orange, Pomme, Citron, Cayenne CA\$8.00 / YEL**

Jus Archie's - BIO - Pressé à froid JAUNE- Ananas, Pamplemousse, Orange, Pomme, Citron, Cayenne - 300ml / Dose Juice - ORGANIC - Cold Pressed YELLOW - Pineapple, Grapefruit, Orange, Apple, Lemon, Cayenne - 300ml



### **ROUGE / RED CA\$8.00**

Jus Archie's- BIO - Pressé à Froid Pomme, Betterave, Épinards, Citron - 300ml / Archie's Juice - ORGANIC - Cold Pressed Apple, Beet, Carrot, Spinach, Lemon - 300ml

## BREUVAGES / BEVERAGES



### **Mate Libre CA\$4.50**

Organic yerba mate energy infusion available in three flavors: passion fruit, mint & lime, and rose & hibiscus.



### **Kombucha Rise / Kombucha Rise CA\$6.00+**

Choix de Kombucha / Choice of Kombucha



### **Limonade à l'hibiscus / Hibiscus Lemonade CA\$7.50**

Limonade à l'hibiscus / Hibiscus Lemonade



### **Cappuccino / Cappuccino CA\$4.00**

Cappuccino



### **Espresso / Espresso CA\$3.00**

Espresso

## Menu Aux Vivres Westmount



### Café filtre / Filter coffee

Café filtre / Filter coffee

CA\$3.00



### Allongé / Allongé

Allongé

CA\$4.00



### Chai latté

Chai latté

CA\$6.00



### Latté / Latte

Latté / Latte

CA\$6.00

## EXTRAS



### Sauce Dragon / Dragon sauce

Sauce Dragon / Dragon sauce

CA\$2.00



### Sauce Thaï aux arachides / Thai Peanut Sauce

Sauce Thaï aux arachides / Thai Peanut Sauce

CA\$1.00



### Beurre végé / Veggie butter

Beurre végétale / Veggie butter

CA\$1.00



### Mayo / Mayo

Mayo

CA\$1.00

## Menu Aux Vivres Westmount



### Ketchup chipotle / Chipotle Ketchup

Ketchup chipotle / Chipotle Ketchup

CA\$1.00



### Sauce Buddha / Extra Buddha Sauce

Sauce Buddha / Buddha Sauce

CA\$2.00



### Vinaigrette Verte / Green dressing

Vinaigrette Verte / Green dressing

CA\$1.00



### Mayo chipotlé / Chipotle mayo

Mayo chipotle / Chipotle Mayo

CA\$1.00



### Guacamole / Guacamole

Creamy mashed avocados mixed with diced onions and tomatoes.

CA\$3.50



### Tzatziki / Tzatziki

Tzatziki

CA\$3.50

## ÉPICERIE DIRECTE - REPAS SURGELÉ / GROCERY DIRECT - FROZEN



### Lasagne Deluxe (surgelé) / Lasagna Deluxe (frozen)

Des couches de pâtes de courgettes, de champignons, de tofu ricotta biologique et d'une sauce aux tomates vraiment bonne, garnie de lambeaux végétaliens Daiya. Allez, épargnez-vous l'organisation de faire des lasagnes et ajoutez-les à votre panier. / Layers of pasta zucchini, mushrooms, organic tofu ricotta cheese, and a really darn good tomato sauce, topped with Daiya vegan shreds. Come on, save yourself the part-time job of making lasagna and add this one to your cart.

CA\$15.50



### Cari Thai Rouge (surgelé) / Thai Red Curry (frozen)

Notre cari rouge d'inspiration thaï est composé de tofu biologique, de patates douces, de pois verts et de poivrons rouges, le tout submergé d'une sauce au cari crémeuse. / Our Thai red curry is spicy, rich in protein and deliciously addictive! We smother our organic tofu, sweet potatoes, green peas and red pepper with a rich, authentic curry sauce.

CA\$7.95

## Menu Aux Vivres Westmount

### Korma (surgelé) / Korma (frozen)

CA\$7.95



Cari de légumes et de tofu bio à la noix de coco crémeuse. Ingrédients: Lait de coco, oignon, tofu bio, eau filtrée, pomme de terre, pois vert, courgette, carotte, poivron rouge, ail, gingembre, sel de mer, coriandre, poudre de cari, sucre de canne bio, cardamome, cumin, huile de canola, curcuma, clous de girofle, poivre noir / Creamy coconut curry of garden vegetables and organic tofu. Ingredients: Coconut milk, onion, organic tofu, filtered water, potato, peas, zucchini, carrot, red pepper, garlic, ginger, sea salt, coriander, curry powder, organic cane sugar, cardamome, cumin, canola oil, curcuma, cloves, black pepper.

### Chili (surgelé) / Chili (frozen)

CA\$7.95



Un chili aux haricots rouges et aux fines herbes. / A Comforting Southern-style red bean chili.

### Chana (surgelé) / Chana (frozen)

CA\$7.95



Un cari indien de pommes de terre, de pois chiche et de petits pois verts. Ingrédients: Pois chiches, pomme de terre, eau filtrée, pois verts, oignon, huile de canola, ail, pâte de tomates, cumin, poudre de cari, sel de mer, sucre de canne bio, curcuma, poivre / An Indian curry dish made of potatoes, chickpeas and green peas. Ingredients: Chickpeas, potatoes, filtered water, peas, canola oil, garlic, tomato paste, cumin, curry paste, sea salt, organic cane sugar, curcuma, black pepper.

### Tajine (surgelé) / Tajine

CA\$7.95



Notre tajine marocaine faite de tomates, de pois chiches, d'herbes fraîches et d'épices. Ingrédients: tomates broyées, pois chiches, eau filtrée, oignon, navet, patate douce, courgette, huile d'olive, raisins sultana secs, ail, jus de citron, sucre de canne bio, sel de mer, aneth, paprika, cumin, menthe, cannelle, huile de canola.

## ÉPICERIE DIRECTE - LES CLASSIQUES AUX VIVRES / GROCERY DIRECT

### Gallettes Hamburger / Hamburger Patties

CA\$7.95



Hamburger patties, options include Aux Vivres Patties and Okonomiyaki Patties, both frozen.

### Guacamole (250ml) / Guacamole (250ml)

CA\$6.50



Creamy avocado dip blended with lime juice, garlic, salt, and pepper.

### Végépâté (250ml) / Vege pâté (250ml)

CA\$5.50



Savory plant-based pâté made from a blend of vegetables, nuts, and spices, perfect for spreading or dipping.

## Menu Aux Vivres Westmount



### Tzatziki (250ml) / Tzatziki (250ml)

CA\$6.50

Creamy blend of yogurt, cucumber, garlic, and herbs, perfect for dipping or as a spread.



### Végélox (250ml) / Végélox (250ml)

CA\$5.95

Carrot-based spread with sunflower oil, lemon juice, onion, and spices.



### Bouteilles de Sauce (250ml) / Sauce Bottle (250ml)

CA\$6.50

Faites votre choix / Make your choice



### Bacon de noix de coco / Coconut bacon

CA\$4.50

Bacon de noix de coco / Coconut bacon

## ÉPICERIE DIRECTE - LA BOUTIQUE / GROCERY DIRECT - THE BOU



### Carré aux Carottes (surgelé) / Carrot Cake Square (frozen)

CA\$14.95

Moist carrot cake square topped with a creamy frosting and sprinkled with chopped nuts and green garnish.



### Carré Reine Élisabeth (surgelé) / Queen Elizabeth Square (frozen)

CA\$10.00

A layered pastry with a coconut topping, featuring a moist, dense cake base.



### Carré Fauxmage aux Baies (surgelé) / Berry Uncheesecake Square

CA\$12.95

Creamy uncheesecake square topped with a vibrant berry compote.



### GÂTEAU COMPLET ROND / Whole Carrot Cake

CA\$45.00

Whole carrot cake garnished with cheese berry cake, chocolate-apple cake, and peanut cheese cake options.

## Menu Aux Vivres Westmount

---



### Noble Bean Tempeh (surgelé) / Noble Bean Frozen (frozen)

CA\$5.95

240g / 240g

---



### Carré Choco-Pomme (surgelé) / Chocolate Apple Cake Square (frozen)

CA\$14.95

Rich chocolate cake square with a layer of apple filling, topped with chocolate shavings.

---