



Menu

Bol De Vie

1035 Côte Du Beaver Hall, Montréal QC H2Z 1S5, Canada | (438) 375-4546

Most Ordered



Créez votre bowl - Poulet grillé / Create your bowl - Grilled chicken **CA\$15.19**

Créez votre bowl au poulet : choisissez votre base, la sauce sur la base, la saveur de poulet grillé, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own chicken bowl: choose your base, sauce on the base, grilled chicken flavor, up to 6 ingredients, and sauce on top.



Poke Bowl - Classique (Tartare Saumon / Salmon Tartare) **CA\$20.99**

Tartare de saumon (aneth, sauce poké, sauce miso), servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, mangue, edamame, avocat, wakamé, pomme et graines de sésame. / Salmon tartare (dill, poké sauce, miso sauce), served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, mango, edamame, avocado, wakame, apple, and sesame seeds.



Bowl Burrito - Chipotle (Poulet / Chicken) **CA\$27.99**

Avec sauce algérienne maison, poulet BBQ au chipotle, boulgour tendre, betteraves marinées en dés, maïs, salsa maison, pois chiches marinés, guacamole, feta émiettée et ananas grillé BBQ. / Served with homemade Algerian sauce, chipotle BBQ chicken, tender bulgur, marinated diced beets, corn, homemade salsa, marinated chickpeas, guacamole, crumbled feta, and BBQ-grilled pineapple.



Poke Bowl - Paysan (Poulet Pesto / Pesto Chicken) **CA\$16.99**

Poulet au pesto, servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, chou rouge mariné, tomates cerises, guacamole maison, feta, oignons verts fins, radis melon et maïs. / Pesto chicken served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, marinated red cabbage, cherry tomatoes, homemade guacamole, feta, finely sliced green onions, melon radish, and corn.



Bowl Burrito - Lime et Coriandre / Lime and Coriander (Poulet / Chicken) **CA\$21.99**

Poulet à la lime et coriandre, riz jaune aux petits légumes, sauce algérienne maison, haricots noirs marinés, pois chiches marinés, concombre en dés, carottes en dés, salsa et feta émiettée. / Lime-cilantro chicken, yellow rice with mixed vegetables, homemade Algerian sauce, marinated black beans, marinated chickpeas, diced cucumber, diced carrots, salsa, and crumbled feta.



Poke Bowl - Thon Tataki (Thon Tataki / Tataki Tuna) **CA\$21.99**

Thon tataki aux épices maison, servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, sauce miso maison, verdure et cheveux de betterave, guacamole, concombre à la vietnamienne, edamame, ananas, gingembre mariné et nori. / Tataki tuna seasoned with house spices, served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, homemade miso sauce, greens and beet threads, guacamole, Vietnamese-style cucumber, edamame, pineapple, pickled ginger, and nori.

Menu Bol De Vie



Poke Bowl - Luna (Tartare de Thon / Tuna Tartare)

CA\$21.99

Tartare de thon (oignons verts, concombre, huile de sésame, graines de sésame noires et blanches, sauce poké et sauce miso), servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, wakamé, avocat, radis melon, mangue, maïs et nori. / Tuna tartare (green onions, cucumber, sesame oil, black and white sesame seeds, poké sauce, and miso sauce), served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, wakame, avocado, melon radish, mango, corn, and nori.



Bowl Burrito - BBQ (Saumon / Salmon)

CA\$19.99

Saumon BBQ, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, jalapeños, maïs, salsa maison, betteraves marinées en dés, concombre, avocat, citron et épices maison. / BBQ salmon, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, jalapeños, corn, homemade salsa, marinated diced beets, cucumber, avocado, lemon, and house spices.



Bowl Burrito - Tofu Général Tao

CA\$16.99

Tofu biologique à la sauce Général Tao, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, carottes marinées en dés, betteraves en dés, pois chiches marinés, tomates cerises, jalapeños, poivrons BBQ et graines de sésame. / Organic tofu in General Tao sauce, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, marinated diced carrots, diced beets, marinated chickpeas, cherry tomatoes, jalapeños, BBQ peppers, and sesame seeds.



Bowl Burrito - Tandoori a l'indienne (Tofu) ???

CA\$26.99

Tofu biologique sauté à la sauce tandoori, servi sur un lit de riz jaune assaisonné aux petits légumes, avec sauce tzatziki, edamame, chou rouge mariné, poivrons de couleur grillés BBQ, pois chiches marinés, concombre en dés et maïs sucré. / Organic tofu sautéed in tandoori sauce, served on a bed of seasoned yellow rice with mixed vegetables, tzatziki sauce, edamame, marinated red cabbage, BBQ-grilled mixed peppers, marinated chickpeas, diced cucumber, and sweet corn.

Créez votre bowl / Create your bowl



Créer votre bowl - Tofu / Create your bowl - Tofu

CA\$15.19

choisissez votre base, la sauce sur la base, choisissez votre saveur de tofu, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / choose your base, sauce on the base, choose your tofu flavor, up to 6 ingredients, and sauce on top.



Créer votre bowl - Saumon / Create your bowl - Salmon

CA\$19.99

Créer votre bowl au saumon : choisissez votre base, la sauce sur la base, le saumon, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own salmon bowl: choose your base, sauce on the base, salmon, up to 6 ingredients, and sauce on top.



Créer votre bowl - Crevettes / Create your bowl - Shrimp

CA\$19.99

Créer votre bowl aux crevettes : choisissez votre base, la sauce sur la base, les crevettes, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own shrimp bowl: choose your base, sauce on the base, shrimp, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Menu Bol De Vie



Créez votre bowl - Thon / Create your bowl - Tuna

CA\$21.99

Créez votre bowl au thon : choisissez votre base, la sauce sur la base, le thon, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own tuna bowl: choose your base, sauce on the base, tuna, up to 6 ingredients, and sauce on top.



Créez votre bowl - Poulet grillé / Create your bowl - Grilled chicken CA\$15.19

Créez votre bowl au poulet : choisissez votre base, la sauce sur la base, la saveur de poulet grillé, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own chicken bowl: choose your base, sauce on the base, grilled chicken flavor, up to 6 ingredients, and sauce on top.



Créez votre bowl - Bouf / Create your bowl - Beef

CA\$18.99

Créez votre bowl au bouf : choisissez votre base, la sauce sur la base, le type de bouf, jusqu'à 6 ingrédients et la sauce sur le dessus. / Create your own beef bowl: choose your base, sauce on the base, type of beef, up to 6 ingredients, and sauce on top.

Bol De Vie - Burrito Bowls



Bowl Burrito - Tandoori a l'indienne (Tofu) ???

CA\$26.99

Tofu biologique sauté à la sauce tandoori, servi sur un lit de riz jaune assaisonné aux petits légumes, avec sauce tzatziki, edamame, chou rouge mariné, poivrons de couleur grillés BBQ, pois chiches marinés, concombre en dés et maïs sucré. / Organic tofu sautéed in tandoori sauce, served on a bed of seasoned yellow rice with mixed vegetables, tzatziki sauce, edamame, marinated red cabbage, BBQ-grilled mixed peppers, marinated chickpeas, diced cucumber, and sweet corn.



Bowl Burrito - Lime et Coriandre / Lime and Coriander (Poulet / Chicken) CA\$16.99

Poulet à la lime et coriandre, riz jaune aux petits légumes, sauce algérienne maison, haricots noirs marinés, pois chiches marinés, concombre en dés, carottes en dés, salsa et feta émiettée. / Lime-cilantro chicken, yellow rice with mixed vegetables, homemade Algerian sauce, marinated black beans, marinated chickpeas, diced cucumber, diced carrots, salsa, and crumbled feta.



Bowl Burrito - Tofu Général Tao

CA\$16.99

Tofu biologique à la sauce Général Tao, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, carottes marinées en dés, betteraves en dés, pois chiches marinés, tomates cerises, jalapeños, poivrons BBQ et graines de sésame. / Organic tofu in General Tao sauce, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, marinated diced carrots, diced beets, marinated chickpeas, cherry tomatoes, jalapeños, BBQ peppers, and sesame seeds.



Bowl Burrito - Tandoori a l'indienne (Poulet / Chicken) ???

CA\$27.99

Trois filets de poulet à la sauce tandoori, servis sur un lit de riz jaune aux petits légumes, avec sauce tzatziki, carottes blanchies en dés, poivrons de couleur en dés, maïs sucré, tomates en dés, haricots noirs marinés et concombre en dés. / Three tandoori-sauced chicken fillets served on a bed of yellow rice with mixed vegetables, tzatziki sauce, blanched diced carrots, diced mixed peppers, sweet corn, diced tomatoes, marinated black beans, and diced cucumber.

Menu Bol De Vie



Bowl Burrito - Bouf Fumé / Smoked Beef

CA\$18.99

Avec sauce algérienne maison, boulgour à la turque, bouf fumé, betteraves marinées en dés, tomates cerises, guacamole, concombre, cornichons, poivrons BBQ et moutarde jaune. / Served with homemade Algerian sauce, Turkish-style bulgur, smoked beef, marinated diced beets, cherry tomatoes, guacamole, cucumber, pickles, BBQ peppers, and yellow mustard.



Bowl Burrito - Boeuf Effiloché / Pulled Beef

CA\$17.99

Boeuf effiloché, boulgour, sauce marocaine maison, haricots noirs marinés, jalapeños, oignons rouges finement hachés, carottes marinées en dés, salsa maison, piments BBQ et feta émiettée. / Pulled beef, bulgur, homemade Moroccan sauce, marinated black beans, jalapeños, finely chopped red onions, marinated diced carrots, homemade salsa, BBQ peppers, and crumbled feta.



Bowl Burrito - Tofu Hoisin

CA\$26.99

Tofu biologique sauté au tamari, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, betteraves marinées en dés, haricots noirs, guacamole maison, jalapeños, champignons sautés à l'ail, poivrons grillés BBQ, épices maison, persil et graines de sésame. / Organic tofu sautéed in tamari, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, marinated diced beets, black beans, homemade guacamole, jalapeños, garlic-sautéed mushrooms, BBQ-grilled peppers, house spices, parsley, and sesame seeds.



Bowl Burrito - Crevettes / Prawn

CA\$19.99

Avec une sauce aux crevettes maison, crevettes mijotées dans une sauce tomate, boulgour tendre, carottes marinées en dés, pois chiches marinés, oignons verts finement hachés, guacamole maison, maïs et tomates cerises. / Served with homemade shrimp sauce, shrimp simmered in tomato sauce, tender bulgur, marinated diced carrots, marinated chickpeas, finely chopped green onions, homemade guacamole, corn, and cherry tomatoes.



Bowl Burrito - Chipotle (Poulet / Chicken)

CA\$27.99

Avec sauce algérienne maison, poulet BBQ au chipotle, boulgour tendre, betteraves marinées en dés, maïs, salsa maison, pois chiches marinés, guacamole, feta émiettée et ananas grillé BBQ. / Served with homemade Algerian sauce, chipotle BBQ chicken, tender bulgur, marinated diced beets, corn, homemade salsa, marinated chickpeas, guacamole, crumbled feta, and BBQ-grilled pineapple.



Bowl Burrito - BBQ (Saumon / Salmon)

CA\$19.99

Saumon BBQ, riz jaune aux petits légumes, sauce marocaine maison, jalapeños, maïs, salsa maison, betteraves marinées en dés, concombre, avocat, citron et épices maison. / BBQ salmon, yellow rice with mixed vegetables, homemade Moroccan sauce, jalapeños, corn, homemade salsa, marinated diced beets, cucumber, avocado, lemon, and house spices.

Bol De Vie - Poke Bowls



Poke Bowl - Thon Tataki (Thon Tataki / Tataki Tuna)

CA\$21.99

Thon tataki aux épices maison, servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, sauce miso maison, verdure et cheveux de betterave, guacamole, concombre à la vietnamienne, edamame, ananas, gingembre mariné et nori. / Tataki tuna seasoned with house spices, served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, homemade miso sauce, greens and beet threads, guacamole, Vietnamese-style cucumber, edamame, pineapple, pickled ginger, and nori.

Menu Bol De Vie



Poke Bowl - Classique (Tartare Saumon / Salmon Tartare)

CA\$20.99

Tartare de saumon (aneth, sauce poké, sauce miso), servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, mangue, edamame, avocat, wakamé, pomme et graines de sésame. / Salmon tartare (dill, poké sauce, miso sauce), served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, mango, edamame, avocado, wakame, apple, and sesame seeds.



Poke Bowl - Crevettes BBQ (Crevettes Grillés / Grilled Shrimp)

CA\$21.99

Crevettes grillées assaisonnées au citron, à l'huile d'olive et aux épices maison, servies avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, sauce miso maison, verdure, avocat, tomates porchetta, edamame, cheveux de carotte, wakamé, mangue et nori. / Grilled shrimp seasoned with lemon, olive oil, and house spices, served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, homemade miso sauce, greens, avocado, porchetta tomatoes, edamame, carrot threads, wakame, mango, and nori.



Poke Bowl - Paysan (Poulet Pesto / Pesto Chicken)

CA\$16.99

Poulet au pesto, servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, chou rouge mariné, tomates cerises, guacamole maison, feta, oignons verts fins, radis melon et maïs. / Pesto chicken served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, marinated red cabbage, cherry tomatoes, homemade guacamole, feta, finely sliced green onions, melon radish, and corn.



Poke Bowl - Star (Tartare de Saumon / Salmon Tartare)

CA\$20.99

Tartare de Saumon (oignons verts, concombre, huile de sésame, graines de sésame noires et blanches, sauce poke et sauce miso). Servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, wakamé, avocat, radis melon, mangue, maïs, nori et masago. / Salmon tartare (green onions, cucumber, sesame oil, black and white sesame seeds, poke sauce, and miso sauce). Served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, wakame, avocado, melon radish, mango, corn, nori, and masago.



Poke Bowl - Luna (Tartare de Thon / Tuna Tartare)

CA\$21.99

Tartare de thon (oignons verts, concombre, huile de sésame, graines de sésame noires et blanches, sauce poké et sauce miso), servi avec riz, ponzu, tempura, oignons croustillants, épices maison, sauce miso maison, verdure, cheveux de carotte, wakamé, avocat, radis melon, mangue, maïs et nori. / Tuna tartare (green onions, cucumber, sesame oil, black and white sesame seeds, poké sauce, and miso sauce), served with rice, ponzu, tempura, crispy onions, house spices, homemade miso sauce, greens, carrot threads, wakame, avocado, melon radish, mango, corn, and nori.

Bol De Vie - Bowl Smoothie's



Smoothie Bowl - Choco santé

CA\$12.99

Banane, cacao, beurre de pomme, garnie au fruits frais et des noix.

Menu Bol De Vie



Smoothie Bowl - Berry Beets

CA\$12.99

Smoothie bowl with blended berries and beets, topped with sliced banana, blackberries, blueberries, granola, and chia seeds.



Smoothie Bowl - Merry Berry

CA\$12.99

Bleuets, fraises, mûres et framboises, garnis de fruits rouges et de noix. / Blueberries, strawberries, blackberries and raspberries, topped with red fruits and nuts.



Smoothie Bowl - Citrus Punch

CA\$12.99

Banane, mangue, lime et pomme, garnis de fruits frais et de noix. / Banana, mango, lime and apple, topped with fresh fruit and nuts.



Smoothie Bowl - Crush des Caraïbes

CA\$12.99

Mangue, banane, ananas et papaye, garnis de fruits frais et de noix. / Mango, banana, pineapple and papaya, topped with fresh fruit and nuts.



Smoothie Bowl - Hulk

CA\$12.99

Avocat, chou frisé, banane et kiwi, garnis de fruits frais, de raisins secs et de caramel. / Avocado, kale, banana and kiwi, topped with fresh fruit, raisins and caramel.

Boisson / Drinks



Oasis Pomme Calcium - 300ml

CA\$2.49

Juice made from apple concentrate with added calcium and vitamins C, D.

Canada Dry Gingembre - 355ml

CA\$1.99

A classic ginger ale offering a crisp, clean taste with a hint of real ginger, providing a refreshing effervescence in a convenient can.

Canada Dry Zero - 355ml

CA\$1.99

Ginger ale with zero sugar, offering a crisp, clean taste and a hint of real ginger.

Menu Bol De Vie



Oasis Orange - 300ml

CA\$2.49

Fresh orange juice from concentrate, offering a vibrant citrus flavor in a 300ml serving.



San Pellegrino Arancia Melograno - 330ml

CA\$2.99

Sparkling beverage with natural orange and pomegranate flavors, presented in a 330ml can.



Montellier - 355ml

CA\$2.99

Carbonated natural spring water sourced from Saints-Bruno-de-Montarville, Quebec, in a 355ml can.

Canada Dry Soda Club - 355ml

CA\$1.99

A classic club soda, Canada Dry Soda Club typically features invigorating bubbles for a refreshing experience.

Canada Dry Soda Tonique - 355ml

CA\$1.99

A classic tonic soda with a crisp, clean taste, typically featuring a hint of quinine for a distinct, refreshing flavor.



San Pellegrino Arancia & Fico D'India - 330ml

CA\$2.99

Sparkling beverage with orange and prickly pear flavors, offering a refreshing taste from Italian fruits.



Oasis Pomme Raisin - 300ml

CA\$2.99

Apple and grape juice blend from concentrate, offering a refreshing combination of fruity flavors.