



**Ben
& Florentine®**
Surprenez-vous!

Brewages & Smoothies spécialisés

Disponibles en version décaféinée dans les restaurants participants

CAPPUCCINO :	TASSE	4 ⁴⁵	/	BOL	5 ⁷⁵
ESPRESSO :	SIMPLE	3 ⁴⁵	/	DOUBLE	4 ⁴⁵
MOCACCINO :	TASSE	4 ⁴⁵	/	BOL	5 ⁷⁵
CAFÉ AU LAIT :	TASSE	4 ⁴⁵	/	BOL	5 ⁷⁵

CAFÉ GLACÉ 4⁴⁵

CHOCOLAT CHAUD DE LUXE 3⁷⁵

CHOCOLAT CHAUD « S'MORES » 4²⁵
Guimauves, crème fouettée, chocolat aux noisettes et cannelle. Servi avec biscuits gaufrés

LATTÉ MATCHA & COCO *Nouveauté* 6²⁵



LAIT VÉGÉTAL

Disponible dans les restaurants participants
Remplacez votre lait régulier par du lait d'amande ou du lait d'avoine.

JUS

JUS D'ORANGE FRAÎCHEMENT PRESSÉ 7⁴⁵

MÉLANGE DE JUS À L'ORANGE 4⁷⁵

JUS DE POMME, FRAISE ET FRAMBOISE HERITAGE 77 *Nouveauté* 4⁷⁵

AJOUTEZ UN EXTRA PROTÉINE ISO 2⁷⁵

! Le ube est un légume racine de couleur mauve, originaire des Philippines. Légèrement sucré, il est riche en fibres, potassium, vitamine C et antioxydants.

UBE COCO

BOOST AU GINGEMBRE

FUTÉ PROTÉINÉ

AÇAÏ & CIE

« RUBY RED » 6⁴⁵
Framboises, fraises et jus de canneberge

VERT SANTÉ 6⁴⁵
Épinards, pommes, mangues, graines de chia et jus d'ananas

FORCE DU DRAGON 7²⁵
Mélange de fruits du dragon, ananas & framboises, lait d'avoine et jus de canneberge

Nouveauté
BOOST AU GINGEMBRE 7⁴⁵
Pêches & carottes, gingembre, jus de pomme et lait d'avoine

Nouveauté
UBE COCO 7⁴⁵
Ube, cannelle, vanille, lait de coco et lait d'avoine

ALOHA 6⁴⁵
Mangues, pêches et jus d'ananas

FRAISINETTE 6⁴⁵
Fraises, bananes, mangues et jus d'ananas

MATCHA & COCO 7²⁵
Matcha et lait de coco

Nouveauté
AÇAÏ & CIE 7⁴⁵
Mélange d'açaïs, mangues, bleuets & fruits de la passion, sucre de canne, jus de canneberge et lait d'avoine

FUTÉ PROTÉINÉ 8⁹⁵
Bleuets, framboises, yogourt à la vanille, protéine ISO et lait d'avoine

Un mélange de yogourt à la vanille et de fruits.
Remplacez le yogourt à la vanille par du lait d'avoine

Smoothie à base de fruits lyophilisés, rempli de vitamines et d'antioxydants (à l'exception du smoothie matcha & coco) procurant un boost d'énergie



COMBO CRÊPE POMMES

Combos

Servi avec 2 œufs à votre goût, nos fameuses pommes de terre, de la compote de pommes et une rôtie. Café ou thé en feuilles inclus.

ÉVITONS DE GASPILLER!

Nos combos sont généreux. Pour ajouter une rôtie supplémentaire, faites-en la demande à votre serveur.se.

GOURMANDE 19²⁵
Saucisses et bacon servis avec une demi-gaufre : amandes, pépites de chocolat, chocolat aux noisettes et chocolat blanc

CRÊPE POMMES 19⁷⁵
Saucisses et bacon servis avec une crêpe aux pommes caramélisées et un mélange de Monterey Jack & cheddar

ÇA CROUSTILLE 19⁴⁵
Saucisses et bacon servis avec un pain doré croustillant : bananes, fraises et choix de chocolat aux noisettes ou caramel

DIX SUR DIX 19⁴⁵
Bacon, jambon, saucisse, cretons et fèves au four avec un choix de demi-gaufre, pain doré, pancake ou crêpe

DEUX ŒUFS ETC. 17²⁵
Choix de gaufre, pain doré, pancake ou crêpe

CRÊPE BANANES & CHOCO 19²⁵
Saucisses et bacon servis avec une crêpe aux bananes et chocolat aux noisettes



CHOIX VÉGÉ

Remplacez votre viande par de l'Impossible Meat^{MC} : 3⁴⁵


Oeufs bénédictine

Servi avec muffin anglais et 2 oeufs pochés, nos fameuses pommes de terre et des fruits frais. Café ou thé en feuilles inclus.

BACON & POMMES CARAMÉLISÉES 19⁷⁵
Bacon, pommes caramélisées et mélange de Monterey Jack & cheddar. Servi avec une sauce hollandaise

JAMBON EFFILOCHÉ À L'ANCIENNE 20⁴⁵
Jambon effiloché à l'ancienne, mélange de poivrons et fromage suisse. Servi avec une sauce hollandaise

« L'AVOCADO » 19²⁵
Bacon et avocat. Servi avec une sauce hollandaise

 **BAGEL**
Remplacez votre muffin anglais par un bagel : 0⁶⁰

 **CROISSANT**
Remplacez votre muffin anglais par un croissant gaufre : 1⁴⁵

SAUCISSE DE POULET B&F 20⁷⁵
Saucisses de poulet & parmesan exclusive B&F, épinards, champignons portobellos et fromage suisse. Servi avec une sauce hollandaise au pesto sans noix

TRADITIONNEL 18⁴⁵
Choix de bacon ou jambon. Servi avec une sauce hollandaise
+ Ajoutez du fromage suisse : 2⁷⁵

« LOX » 20⁹⁵
Saumon fumé, oignons caramélisés, ciboulette et fromage à la crème. Servi avec une sauce hollandaise

 **CHOIX VÉGÉ**
Remplacez votre viande par de l'Impossible Meat^{MC} : 3⁴⁵



BÉNÉDICTINE BACON & POMMES CARAMÉLISÉES



Nouveauté
BÉNÉ AVOCAT ET CRÊPE
BANANES & CHOCO

Le meilleur des 2 mondes!

Bénés & sucrés

Servi avec nos fameuses pommes de terre et des fruits frais. Café ou thé en feuilles inclus.

FLORENTINE & PAIN DORÉ CROUSTILLANT AUX POMMES 18⁹⁵
Œuf poché, muffin anglais, mélange de Monterey Jack & cheddar et sauce hollandaise aux épinards, accompagné d'un pain doré croustillant aux pommes caramélisées, amandes et caramel

BACON & GOURMANDISE 19²⁵
Œuf poché, muffin anglais, bacon et sauce hollandaise, accompagné d'une demi-gaufre aux amandes, pépites de chocolat, chocolat aux noisettes et chocolat blanc

Nouveauté
AVOCAT ET CRÊPE BANANES & CHOCO 19⁴⁵
Œuf poché, muffin anglais, bacon, avocat et sauce hollandaise, accompagné d'une crêpe aux bananes et chocolat aux noisettes



BÉNÉ BACON & GOURMANDISE



BÉNÉDICTINE SAUCISSE DE POULET B&F

Poêlées à l'ancienne

Servies avec un œuf à votre goût, nos fameuses pommes de terre et une rôtie. Café ou thé en feuilles inclus.

ÉVITONS DE GASPILLER!

Nos poêlées sont généreuses. Pour ajouter une rôtie supplémentaire, faites-en la demande à votre serveur.se

À L'ÉRABLE 19⁹⁵

Bacon, mélange de poivrons, oignons rouges, mélange de Monterey Jack & cheddar et sauce hollandaise au sirop d'érable pur

BACON & AVOCAT 19²⁵

Bacon, avocat, tomates, mélange de poivrons, oignons rouges et mélange de Monterey Jack & cheddar

+ Ajoutez de la sauce hollandaise : 1⁷⁵

JAMBON EFFILOCHÉ À L'ANCIENNE & FROMAGE EN GRAINS 20⁴⁵

Jambon effiloché à l'ancienne, mélange de poivrons, oignons rouges, fromage en grains et sauce hollandaise au sirop d'érable pur

PERSONNALISEZ VOTRE PLAT



SAUCE

Ajoutez de la sauce :
- hollandaise : 1⁷⁵
- hollandaise au sirop d'érable pur : 3²⁵
- hollandaise au pesto sans noix : 1⁹⁵



ŒUF

Ajoutez un deuxième œuf à votre poêlée : 1⁴⁵



SAUCISSE

Ajouter de la saucisse de poulet B&F : 5⁹⁵



OPTION VÉGÉ

Remplacez votre viande par de l'Impossible Meat^{MC} : 3⁴⁵

TROIS VIANDES 18⁹⁵

Bacon, jambon, saucisses, oignons rouges et mélange de Monterey Jack & cheddar

+ Ajoutez de la sauce hollandaise : 1⁷⁵

LÉGUMES 17⁹⁵

Mélange de poivrons, tomates, oignons rouges, champignons portobellos, olives Kalamata et mélange de Monterey Jack & cheddar

+ Ajoutez de l'Impossible Meat^{MC} : 5⁹⁵

SAUCISSE DE POULET B&F 20⁷⁵

Saucisses de poulet & parmesan exclusive B&F, épinards, champignons portobellos, fromage suisse et sauce hollandaise au pesto sans noix

POÊLÉE TROIS VIANDES

PAIN DORÉ CROUSTILLANT MASCARPONE & COMPOTE MAISON

POÊLÉE SAUCISSE DE POULET B&F

CRÊPE POMMES & CHEDDAR

CRÊPES, PANCAKES & gaufres pains dorés

Café ou thé en feuilles inclus.

PAIN DORÉ CROUSTILLANT & POMMES CARAMEL 17⁷⁵

Pains dorés croustillants, pommes caramélisées, amandes, caramel et yogourt à la vanille

+ Ajoutez un mélange de fromage Monterey Jack & cheddar : 3⁷⁵

Nouveauté

PAIN DORÉ CROUSTILLANT MASCARPONE & COMPOTE MAISON 19⁴⁵

Pains dorés croustillants, mascarpone, granola, et compote de petits fruits maison

GAUFRE FRUITS FRAIS & CRÈME ANGLAISE 17⁷⁵

Gaufre garnie de fruits frais avec crème anglaise. Remplacez votre gaufre par des crêpes, pains dorés ou pancakes

CRÊPE POMMES & CHEDDAR 18²⁵

Crêpe garnie de pommes caramélisées, mélange de Monterey Jack & cheddar, amandes, caramel et yogourt à la vanille

CRÊPE JAMBON EFFILOCHÉ À L'ANCIENNE & CHEDDAR 18⁷⁵

Crêpe garnie de jambon effiloché à l'ancienne, épinards, mélange de Monterey Jack & cheddar. Servie avec de la sauce hollandaise, nos fameuses pommes de terre et des fruits frais

CRÊPE BANANES, FRAISES, CHOCO & CRÈME ANGLAISE 17⁷⁵

Crêpe garnie de bananes et fraises avec crème anglaise et chocolat aux noisettes. Remplacez votre crêpe par une gaufre, pains dorés ou pancakes



FARINE DE SARRASIN

Toutes nos crêpes peuvent être préparées avec de la farine de sarrasin



PAIN DORÉ CROUSTILLANT

Obtenez une version croustillante de votre pain doré : 1⁵⁰



PAIN SANS GLUTEN

Remplacez votre pain doré par du pain sans gluten (2) : 2⁰⁰



SIROP D'ÉRABLE PUR

Ajoutez du sirop d'érable pur à vos plats : 2⁴⁵

Les choix de Florentine

Café ou thé en feuilles inclus.

GRUAU À L'ANCIENNE 10⁹⁵

Choix de fraises et bananes ou pommes caramélisées et amandes. Servi avec cassonade, crème et rôties

GRUAU PROTÉINÉ!

Ajoutez un extra protéine ISO : 2⁷⁵

DÉLICE SANTÉ 17⁴⁵

2 œufs pochés, fruits frais, pain 12 grains et choix de yogourt à la vanille ou de fromage cottage, mascarpone, suisse ou cheddar

DUO SUPERALIMENTS 18⁹⁵

Bol de smoothie avec protéine ISO: choix entre le smoothie matcha & coco ou le smoothie ube coco, garni de bleuets, bananes, graines de chia, graines de citrouille et granola.

Servi avec 2 œufs pochés, épinards et guacamole sur pain 12 grains

DUO FLO & AMANDINE 18⁷⁵

Bol de yogourt à la vanille, compote de petits fruits maison et granola.

Servi avec tartine au beurre d'amande, bananes, granola, miel et graines de chia sur pain 12 grains

BAGEL SAUMON FUMÉ 20⁹⁵

Saumon fumé, oignons rouges, câpres, tomates et fromage à la crème. Servi avec nos fameuses pommes de terre et des fruits frais

WRAP SANTÉ 17⁹⁵

Œufs brouillés, avocat, oignons rouges, laitue, tomates et mélange de Monterey Jack & cheddar sur tortilla de blé entier. Servi avec des fruits frais et du yogourt à la vanille



Nouveauté
DUO SUPERALIMENTS



Nouveauté
TARTINE MASCARPONE
& FRAISES



BAGEL
SAUMON FUMÉ

TARTINES

Café ou thé en feuilles inclus.

Nouveauté

MASCARPONE & COMPOTE MAISON 19⁴⁵

Mascarpone, compote de petits fruits maison, granola, miel et menthe sur pain 12 grains. Servie avec 2 œufs à votre goût et des fruits frais

Nouveauté

MASCARPONE & FRAISES 19⁴⁵

Mascarpone, fraises, granola, miel et menthe sur pain 12 grains. Servie avec 2 œufs à votre goût et des fruits frais

Nouveauté

BEURRE D'AMANDE & BANANES 19⁴⁵

Beurre d'amande, bananes, granola, miel et graines de chia sur pain 12 grains. Servie avec 2 œufs à votre goût et des fruits frais

« AVOCADO LOX » 20⁹⁵

Guacamole, saumon fumé, câpres et oignons rouges sur pain 12 grains. Servie avec 2 œufs à votre goût, nos fameuses pommes de terre et des fruits frais

AVOCAT, BACON & CHÈVRE 18⁹⁵

Guacamole, bacon et fromage de chèvre sur pain 12 grains. Servie avec 2 œufs à votre goût, nos fameuses pommes de terre et des fruits frais

Nouveauté

AVOCAT & SAUCISSE DE POULET B&F 20⁴⁵

Guacamole, saucisses de poulet & parmesan exclusive B&F, mélange de poivrons, champignons portobellos, oignons rouges et épinards sur pain 12 grains. Servie avec 2 œufs à votre goût, nos fameuses pommes de terre et des fruits frais



WRAP SAUCISSE
POULET B&F



OMELETTE JAMBON
EFFILOCHÉ À
L'ANCIENNE & FROMAGE
EN GRAINS



Nouveauté
CROISSANDWICH JAMBON
EFFILOCHÉ À L'ANCIENNE

PATATES À LA
FLORENTINE



SANDWICHES

Café ou thé en feuilles inclus.

**OPTION
MIDI** Dès 11 h, remplacez vos pommes de terres
par des frites assaisonnées & sauce chipotle

CLUB SANDWICH AU POULET 19²⁵
Poulet grillé, bacon, avocat, laitue
et tomates. Servi avec nos fameuses
pommes de terre

« CHEESEBURGER » DE LUXE 19⁴⁵
Boeuf, bacon, laitue, tomates, oignons
rouges, cornichons et fromage ruban
jaune garni d'un oeuf à votre goût.
Servi avec nos fameuses pommes
de terre

WRAP POULET & AVOCAT 17⁹⁵
Poulet grillé, avocat, mélange de
poivrons, oignons caramélisés, laitue et
mélange de Monterey Jack & cheddar
sur tortilla de blé entier. Servi avec nos
fameuses pommes de terre

Nouveauté
**CROISSANDWICH
JAMBON EFFILOCHÉ
À L'ANCIENNE** 19⁷⁵
Croissant gaufré, jambon effiloché
à l'ancienne et sauce hollandaise à
l'érable garni d'un oeuf à votre goût.
Servi avec nos fameuses pommes de
terre et des fruits frais

+ Ajoutez du fromage suisse : 3⁷⁵

Nouveauté
**CROISSANDWICH
GUACAMOLE & BACON** 18⁹⁵
Croissant gaufré, bacon, guacamole et
mélange de poivrons garni d'un oeuf
à votre goût. Servi avec nos fameuses
pommes de terre et des fruits frais

CLUB DÉJEUNER 17⁷⁵
Oeufs crevés, bacon, fromage ruban
jaune, laitue et tomates. Servi avec nos
fameuses pommes de terre et des fruits
frais

**WRAP SAUCISSE
POULET B&F** 19⁷⁵
Saucisses de poulet & parmesan
exclusive B&F, épinards, mélange de
poivrons, oignons rouges, champignons
portobellos, mayo au pesto sans noix et
mélange de Monterey Jack & cheddar
sur tortilla de blé entier. Servis avec
nos fameuses pommes de terre et des
fruits frais

BACON, SAUCISSES OU JAMBON 3⁹⁵

SAUCISSE DE POULET ET PARMESAN
B&F OU IMPOSSIBLE MEAT^{MC} 5⁹⁵

BEIGNETS B&F (10) 5⁷⁵

BOL DE FRUITS FRAIS 5⁹⁵

FAMEUSES POMMES DE TERRE 3⁹⁵

PATATES À LA FLORENTINE 5⁹⁵

CRETONS 2²⁵

SIROP D'ÉRABLE PUR 2⁴⁵

FÈVES AU FOUR 2⁹⁵

OMELETTES à 3 œufs

Servies avec nos fameuses
pommes de terre, de la
compote de pommes et
des rôties. Café ou thé en
feuilles inclus.

FROMAGE DE CHÈVRE 17⁷⁵
Épinards, champignons
portobellos et fromage de chèvre

VÉGÉTARIENNE 17²⁵
Champignons portobellos, oignons
rouges, tomates, olives Kalamata,
mélange de poivrons et mélange
de Monterey Jack & cheddar

+ Ajoutez de l'Impossible Meat^{MC} : 5⁹⁵

« WESTERN » 17²⁵
Jambon, mélange de poivrons et
oignons caramélisés

+ Ajoutez du fromage suisse : 3⁷⁵

**JAMBON EFFILOCHÉ
À L'ANCIENNE
& FROMAGE EN GRAINS** 19⁷⁵
Jambon effiloché à l'ancienne,
mélange de poivrons, épinards
et fromage en grains

LES œufs classiques

Tous nos classiques, à l'exception
de la poutine Ben & Florentine,
sont servis avec nos fameuses
pommes de terre, de la compote
de pommes et des rôties. Café ou
thé en feuilles inclus.

CLASSIQUES

— 2 oeufs et choix de bacon,
jambon, saucisses, cretons ou fèves
au four. 13²⁵

— 2 oeufs, fruits frais et choix de
pommes de terre ou tomates 16⁴⁵

— 2 oeufs et jambon effiloché à
l'ancienne 15⁹⁵

POUTINE BEN & FLORENTINE 17⁴⁵
Choix de frites ou nos fameuses
pommes de terre. Œuf à votre goût,
bacon, jambon, saucisses, fromage
en grains et sauce hollandaise



BIG BEN 17⁹⁵
2 œufs, bacon, jambon
et saucisses

L'AUTHENTIQUE 17⁴⁵
2 œufs, bacon, cretons,
fèves au four, tomates
et cheddar



PAIN DE MÉNAGE
Remplacez vos rôties par
du pain de ménage : 0⁶⁰



**PATATES À LA
FLORENTINE**
Remplacez vos pommes de
terre par des patates à la
florentine : 2⁹⁵



TARTINE
Ajoutez une tartine beurre
d'amande & bananes : 6²⁵

EXTRA...

FROMAGES :

- Chèvre ou Monterey jack 3⁷⁵
- Cheddar ou suisse (3 tranches) 3⁷⁵
- Mascarpone ou cottage 4²⁵
- À la crème 3⁹⁵

Le coin des **petits**

Remplacez vos fruits par nos fameuses pommes de terre

Pour enfant de 10 ans et moins. La majorité de nos déjeuners pour enfants sont servis avec des fruits ainsi qu'un verre de lait afin de se rapprocher des recommandations du guide alimentaire canadien.

😊 Menu sensé !

CRÊPE « S'MORES » 😊 8²⁵

Crêpe, guimauves, chocolat aux noisettes et biscuits gaufrés. Servie avec des fruits frais et du yogourt à la vanille

P'TIT DÉLICE 😊 8⁷⁵

Œuf et cheddar. Servi avec des fruits frais, compote de pommes et une rôtie

1-2-3 😊 8⁹⁵

Œuf avec choix de bacon, jambon, saucisses, cretons ou fèves au four. Servi avec des fruits frais, compote de pommes et une rôtie

COMBO COCO & BEIGNETS 😊 8⁹⁵

Œuf avec saucisse accompagné de 5 beignets, guimauves et chocolat aux noisettes. Servis avec des fruits frais et une rôtie

BÉNÉDICTIN 😊 8²⁵

Œuf poché, muffin anglais, jambon et sauce hollandaise. Servi avec des fruits frais

DO-RÉ-MI 8⁴⁵

Pain doré, jambon effiloché à l'ancienne et fromage suisse

LA PETITE VÉGÉ 😊 8⁷⁵

Omelette avec oignons rouges, mélange de poivrons et tomates. Servie avec des fruits frais et une rôtie

YOGOURT FRAISINETTE 😊 8⁴⁵

Yogourt à la vanille, fraises et granola

KOKO LOKO 8²⁵

Pancake aux brisures de chocolat et bananes. Servi avec crème fouettée

LE « BANANALICIOUS » D'ÉLIE 8²⁵

Choix de pancake, crêpe, pain doré ou gaufre servi avec bananes, chocolat aux noisettes et yogourt à la vanille

Tel que préparé par Elie dans la Brigade des p'tits dejs, une compétition culinaire amicale qui a eu lieu chez Ben & Flo au profit de la Fondation Olo



Bon **matin**

DU LUNDI AU VENDREDI JUSQU'À 8 H 30 (sauf jours fériés)
Café ou thé en feuilles inclus.

BAGEL BLT ETC. 13²⁵

Œuf crevé, bacon, laitue et tomates. Servi avec nos fameuses pommes de terre

BÉNÉDICTINE BACON 13⁹⁵

Oeuf poché, muffin anglais, bacon et sauce hollandaise. Servi avec nos fameuses pommes de terre et des fruits frais

DEUX ŒUFS +

Servis avec nos fameuses pommes de terre, de la compote de pommes et des rôties

— 2 oeufs et un choix de bacon, jambon ou saucisses 11²⁵

— 2 oeufs et deux choix de bacon, jambon ou saucisses 14²⁵

OMELETTE « WESTERN » 11⁹⁵

Jambon, mélange de poivrons et oignons caramélisés. Servie avec nos fameuses pommes de terre, de la compote de pommes et des rôties

« GRILLED CHEESE » AU JAMBON 9⁹⁵

Pain 12 grains, jambon et fromage ruban jaune. Servi avec nos fameuses pommes de terre

DUO SMOOTHIE DRAGON & AMANDINE 13⁷⁵

Mélange de fruits du dragon, ananas & framboises lyophilisés, lait d'avoine et jus de canneberge. Servi avec tartine au beurre d'amande & bananes sur pain 12 grains

GRUAU MATINAL 8⁷⁵

Bananes, fraises, crème et cassonade. Servi avec des rôties

PROTÉINE!

Ajoutez un extra protéine ISO : 2⁷⁵



TARTINE

Ajoutez une tartine beurre d'amande & bananes : 6²⁵

BÉNÉDICTINE BACON



Présentations suggérées. Taxes en sus. Le café ou le thé en feuilles sont offerts à l'achat d'un repas principal en salle à manger seulement. Ben & Florentine et le logo Ben & Florentine sont des marques de commerce de Franchise MTY Inc., 2025. Tous droits réservés.

POUR CONSULTER LES ALLERGÈNES DE NOTRE MENU, scannez le code QR ou rendez-vous sur notre site benetflorentine.com

Ben & Florentine offre des produits contenant du poisson, sésame, soya, lait, œuf, blé, sulfite et autres allergènes. Bien que de nombreuses mesures préventives soient prises afin de minimiser les risques de contamination croisée, il est impossible de garantir l'absence totale de ces allergènes ou que nos produits soient sans risque pour les personnes allergiques à ces allergènes. Si vous croyez être allergique à un ingrédient contenu dans nos produits, veuillez consulter votre médecin avant de consommer.

