

SOUPE & SALADES

- **SOUPE DU JOUR / soup of the day** **4.95\$**
*Avec pain / Add bread **1.25\$**
- **SALADE VERTE** **5.50\$**
Tomates, concombres, avocats, oignons
Tomatos, cucumbers, avocados, onions
- **SALADE REPAS** **9.75\$**
Tomates, concombres, avocats, oignons, tofu grillé,
olives kalamata, poivrons
Tomatoes, cucumbers, avocado, onions, grilled marinated tofu,
kalamata olives, and pepper
- **SALADE ZONE** **10.75\$**
Tomate, concombre, avocat, oignon, seitan grillé,
pois chiches, olives kalamata et poivron
Tomato, cucumber, avocado, onion, chick peas,
grilled seitan, kalamata olives peppers
- **SALADE D'OIGNONS** **5.00\$**
Oignons émincés, concombres, tomates, vinaigrette
Shredded onions, cucumbers, tomatoes, vinaigrette
- **SALADE DE PÂTES** **7.50\$**
Penne, basilic, poivrons, vinaigrette crémeuse
Penne, basil, peppers, creamy vinaigrette
- **SALADE DE CHOU VEGAN RAPIDE** **5.00\$**
COLESLAW VEGAN RAPIDE

"COMFORT FOOD"

- **SAUTÉ DE LÉGUMES AVEC SEITAN** **14.95\$**
Baked veggies with seitan
- **SPAGHETTI SAUCE TOMATE MAISON** **11.95\$**
VÉGÉ BOULETTES DE VIANDE / VEGAN MEATBALLS **3.25\$**
- **ASSIETTE HAMBURGER CHAUD** **13.25\$**
Hamburger avec frites et sauce
Hot hamburger plate with fries and gravy

PIZZA

FARINE NON BLANCHIE / UNBLEACHED FLOUR

- **TRADITIONNELLE** **15.50\$**
Champignons, poivrons, oignons, olives
Mushrooms, peppers, onions, olives
- **DES SABLES** **15.50\$**
Champignons, courgettes, tofu rapé, olives vertes, échalotes
Mushrooms, zucchini, grated marinated tofu, green olives, green onions
- **MAURESQUE** **15.50\$**
Courgettes, poivrons rouges, seitan, olives vertes, oignons
Zucchini, red peppers, seitan, green olives, onions
- **MOSAÏQUE** **15.50\$**
Courgettes, poivrons verts, champignons, olives vertes, oignons verts
Zucchini, green peppers, mushrooms, green olives, green onions
- **CHAMANE** **15.50\$**
Champignons, ail, poivrons verts, ananas
Mushrooms, garlic, green pepper, and pineapple
- **ÉTOILE** **15.50\$**
Champignons, ail, poivrons verts, piments forts, seitan grillé
Mushrooms, garlic, green & hot peppers, grilled seitan
- **NAPOLITAINE** **15.50\$**
Sauce tomate, ail, basilic frais, oregan, fromage vegan, poivre
Tomato sauce, garlic, fresh basil, oregano, vegan cheese, black pepper
- **MOLIÈRE** **15.50\$**
Bacon, saucisse, pepperoni, champignons, basilic
Bacon, sausage, pepperoni, mushrooms, basil
- **MISANTHROPE** **15.50\$**
Champignons, oignon, épinards, viande hachée végé, olives vertes
Mushrooms, onions, spinach, minced vegan meat, green olives

Avec fromage végé

+ vegan cheese

2.50\$

Avec croûte au fromage végé

+ vegan cheese crust

2.50\$

M E N U

Cuisine familiale
végétalienne



1385 rue Ontario Est
Montréal, QC

514-360-8954

LES BOLS

- **SPICA** 12.50\$
Sur riz - brocoli, carottes, petits pois, avocat, tofu grillé, coconut bacon.
Servi avec sauce teriyaki maison
On rice - broccoli, carrots, peas, avocado, grilled tofu. coconut bacon.
Served with house teriyaki sauce.
- **ALKAID** 14.25\$
Sur riz et champignons - oignons glacés, choux, épinards, végété pâté, tofu, concombre, avocat, mozzarella, hummus. Servi avec sauce pesto.
On rice and mushrooms - onions, cabbage, spinach, vege pate, cucumbers, avocado, mozzarella, hummus. Served with pesto sauce
- **CAPELLA** 14.75\$
Sur Riz et choux - betteraves, carottes, brocoli, tomates, olives vertes, végété pâté, oignons verts, seitan grille. Servi avec sauce tzatziki.
On rice and cabbage - beets, carrots, broccoli, tomatoes, green olives, vege pate, green onions, grilled seitan. Served with tzatziki sauce.

FRITES

- **FRITES** / FRIES - PETIT FORMAT 3.25\$
- **FRITES** / FRIES - GRAND FORMAT 5.75\$

POUTINES

- **CLASSIC VEGAN RAPIDE** 7.50\$
Sauce et fromage végété
Gravy and vegan cheese
- **PILOTE** 9.95\$
Poivrons grillés, oignons, boulettes de viande végété, sauce et fromage végété
Grilled peppers, onions, vegan meatballs, gravy and vegan cheese
- **ORBIT** 11.75\$
Seitan, viande hachée végété, champignons, oignons caramélisés, sauce et fromage végété
Seitan, minced vegan meat, mushrooms, caramelized onions, gravy and vegan cheese
- **NEBULA** 12.50\$
Viande hachée végété, poivrons rouges, champignons, avocat, oignon, câpres, coriandre, salsa
Vegan meat, red peppers, mushrooms, avocado, onions, capers, coriander, salsa

BURGERS *

- **CLASSIQUE** 8.75\$
Ketchup, moutarde, véganaise, oignons caramélisés, laitue, tomate et salade de chou
Ketchup, mustard, véganaise, caramelized onions, lettuce, tomatoes, coleslaw
- **DELUXE** 10.50\$
Cheddar végété, laitue, cornichons, sauce Deluxe
Vegan cheddar, lettuce, pickles, Deluxe sauce
- **ÉPICÉ** 9.50\$
Véganaise, moutarde, piments forts, tomates, laitue, oignons
Véganaise, mustard, hot peppers, tomatoes, lettuce, onions
- **LE CHEESEBURGER** 9.95\$
Cheddar végété, ketchup, moutarde, oignons, laitue
Vegan Cheddar, ketchup, mustard, onions, lettuce
- **LE LOULOU** 7.50\$
Moutarde, relish, oignons / Mustard, relish, onions
- **LE LIDIS** 9.95\$
Cheddar végété, sauce Deluxe, salade de chou, tomates, oignons
Vegan cheddar, Deluxe sauce, coleslaw, tomatoes, onions

* Steak végété à base de protéine de soja
Soy protein based vegan steak

COMBO

En accompagnement d'un Burger

- FRITES**
- FRIES +2\$
- SALADE VERTE**
- GREEN SALAD +4\$

EXTRAS

- SAUCE DELUXE** 1,50\$
- SAUCE TZATZIKI** 3,00\$
- SAUCE ÉPICÉ** 1,50\$
- SAUCE VEGANAISE** 1,50\$
- FROMAGE VÉGÉ** 1,00\$
vegan cheese
- BACON** 3,00\$
- GARNITURE** 3,00\$
garnish
- SAUCE DELUXE** 1,50\$

SANDWICH

- **URBAIN** 10.95\$
Végépâté, épinards, tomates, avocats, oignons verts, humus, véganaise
Vegepate, spinach, tomatoes, avocado, green onions, humus, véganaise
- **RUSTIQUE** 10.95\$
Tofu mariné, épinards, tomates, oignons verts, pesto, véganaise
Marinated tofu, spinach, tomatoes, green onions, pesto, véganaise
- **L'ATTERO** 10.95\$
Seitan grillé, laitue, tomates, oignons, véganaise
Grilled seitan, lettuce, tomatoes, onions, véganaise
- **GYRO** 10.95\$
Seitan grillé, laitue, tomates, oignons, tzatziki
Seitan grillé, laitue, tomates, oignons, tzatziki
- **CITADIN** 8.00\$
Hummus, laitue, concombres, tomates, oignons, véganaise
Hummus, lettuce, cucumbers, tomatoes, onions, véganaise
- **VLT** 10.50\$
Bacon de noix de coco, laitue, tomates, véganaise
Coconut bacon, lettuce, tomatoes, véganaise
- **BOUDDHA** 10.25\$
Seitan grillé, épinards, avocat, oignons verts, oignons, tomates, poivre noir
Grilled seitan, spinach, avocado, green and spanish onions, tomatoes, black pepper
- **MONSTER** 12.00\$
végépâté, épinards, tomates, avocat, oignons verts, humus, seitan grillé, sauce piquante, cheddar végété.
Vegepate, spinach, tomatoes, avocado, green onions, humus, grilled seitan, Vegan cheddar, hot sauce

DESSERTS

- **TARTE AUX FRUITS** 5,50\$
Fruit tart
- **GÂTEAU AU CHOCOLAT** 6,50\$
Chocolate cake
- **MUFFIN** 3,00\$
- **BISCUIT** 2,50\$
Cookie