

BIENVENUE
chez

mange **Z** en



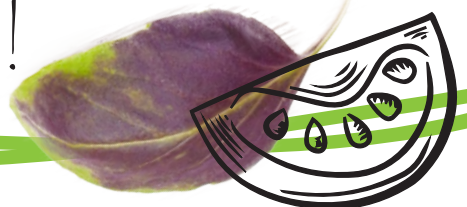
RELÂCHER

tout d'abord
VOS ÉPAULES



INSPIREZ. SOURIEZ. DÉGUSTEZ.

SOYEZ ZEN!





PSST... MANGER DE LA SALADE
rend très intelligent !



CHOISISSEZ
UNE DE NOS
spectaculaires
SALADES
GOURMANDES !



- Végétarien
- Sans gluten
- Sans Lactose
- Végétalien



SOYEZ ZEN ET suivez les étapes

1 FAITES VOTRE CHOIX DE SALADE

LA TOKYO



PETITE - 6.50 \$ GRANDE - 7.99 \$

Vinaigrette sésame et thai ●●●●

Laitue romaine, laitue mixte, tofu, nouilles croquantes, mandarines, tomates cerises, graines de sésame.



LA GRANOLA

PETITE - 8.50 \$ GRANDE - 10.25 \$

Vinaigrette érable maison ●●

Laitue mixte, kale, chou rouge, tofu, pomme, céleri, graines de citrouille, graines de tournesol, graines de chia, graines de céleri, graines de chanvre, noix de Grenoble.

LA CÉSAR

PETITE - 7.75 \$ GRANDE - 10.75 \$

Vinaigrette césar crémeuse ●

Laitue romaine, mozzarella, parmesan, croutons à l'ail maison, bacon de dinde, câpres.



LA LAC ST-JEAN

PETITE - 9.75 \$ GRANDE - 11.30 \$

Vinaigrette balsamique ranch et érable ●●●

Laitue mixte, épinards, roquette, bleuets, brocoli, feta, canneberges séchées, avocat, graines de tournesol.



LA LIBANAISE

PETITE - 7.99 \$ GRANDE - 10.50 \$

Vinaigrette à l'aioli (légère) ●●●

Laitue romaine, roquette, falafel végétarien, tomates cerises, betterave, oignons rouges, graine de tournesol et hummus maison.

CHÈVRE POIRE

PETITE - 8.99 \$ GRANDE - 10.25 \$

Vinaigrette balsamique ●●●●

Laitue romaine, laitue mixte, pacanes, fromage de chèvre, poires, carottes râpées, tomates cerises et canneberges séchées.



LA ZEN

PETITE - 9.99 \$ GRANDE - 11.75 \$

Vinaigrette balsamique ●●●

Laitue romaine, laitue mixte, épinards, canneberges séchées, pommes, poires, carottes râpées, oignons rouges, luzerne, pita croustillant, noix de Grenoble, mozzarella.

LA WALDORF

PETITE - 10.50 \$ GRANDE - 12.25 \$

Vinaigrette érable maison ●

Laitue mixte, laitue romaine, raisins, pommes, noix de Grenoble, céleri, canneberges séchées, mozzarella, poulet.

LA QUINOA

PETITE - 6.99 \$ GRANDE - 8.75 \$

Vinaigrette au cari ●●●●

Laitue romaine, laitue mixte, chou rouge, quinoa, poivrons rouges, poires, noix de cajou, céleri, carottes râpées.

LA SOLEIL

PETITE - 7.99 \$ GRANDE - 10.50 \$

Vinaigrette balsamique ●●●

Laitue romaine, laitue mixte, chou rouge, avocat, fraises, concombres, carottes râpées, chips de maïs, copeaux de parmesan.

LA MASCULINE

PETITE - 12.50 \$ GRANDE - 15.99 \$

Vinaigrette oignons doux

Laitue romaine, bacon de dinde, poitrine de dinde rôtie (charcuterie), poulet grillé, avocat, tomates cerises, mozzarella, champignons, oignons verts, oignon tempura.



LA TEXAS

PETITE - 12.00 \$ GRANDE - 14.00 \$

Vinaigrette sud ouest ●●●

Laitue mixte, laitue romaine, maïs, fèves noires, piments forts, oignons verts, tomates cerises, monterey jack, nachos et poulet tex-mex.

LA QUÉBÉCOISE

PETITE - 9.50 \$ GRANDE - 11.25 \$

Vinaigrette érable maison ●●●●

Laitue mixte, fraises, poires, concombre, fromage de chèvre, canneberges séchées et amandes.

LA DÉCEMBRE

PETITE - 10.50 \$ GRANDE - 13.25 \$

Vinaigrette moutarde et miel ●●●●

Laitue mixte, prosciutto grillé, fromage de chèvre, dattes, canneberges séchées, noix de Grenoble et chips de patate douce.

LA THAI

PETITE - 7.35 \$ GRANDE - 8.75 \$

Vinaigrette sésame thai ●●●●

Laitue mixte, laitue romaine, chou rouge, carottes râpées, poivrons rouges, poivrons jaunes, edamames, oignons verts, noix de cajou.

LA ANRIKA

PETITE - 8.99 \$ GRANDE - 11.00 \$

Vinaigrette miel et moutarde aux fines herbes ●●●●

Laitue mixte, fromage de chèvre, tomate cerises, oignons verts, concombres, radis, betterave, graines de tournesol et avocat



2 Une protéine de plus ?

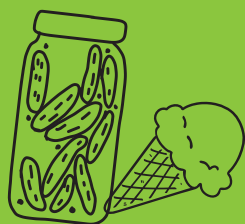
<input type="checkbox"/> POULET GRILLÉ	3,00\$	<input type="checkbox"/> EDAMAMES	1,00\$
<input type="checkbox"/> POITRINE DE DINDE RÔTIE EN CHARCUTERIE	2,50\$	<input type="checkbox"/> PROSCIUTTO	3,00\$
<input type="checkbox"/> THON BLANC	2,50\$	<input type="checkbox"/> FÈVES ROUGES	0,50\$
<input type="checkbox"/> SAUMON FUMÉ	4,00\$	<input type="checkbox"/> FÈVES NOIRES	0,50\$
<input type="checkbox"/> TOFU	1,00\$	<input type="checkbox"/> POIS CHICHES	0,50\$
<input type="checkbox"/> BACON DE DINDE	1,00\$	<input type="checkbox"/> PORC ÉFFILOCHÉ BBQ FUMÉ	3.50\$
<input type="checkbox"/> OEUF DUR BIO	1,00\$	<input type="checkbox"/> HUMMUS MAISON	1.50\$
		<input type="checkbox"/> FALAFEL VÉGÉ (2)	2.50\$

3 Manger ici
Pour emporter

4 Ta vinaigrette ?
DANS TA SALADE À CÔTÉ

Vous êtes...

UN PEU... BEAUCOUP
DIFFICILE ??



Éternel ? ?
indécis ?

ENCEINTE ?



↪ **LA SOLUTION** ↪

FAITES VOTRE
propre création
DE

SALADE

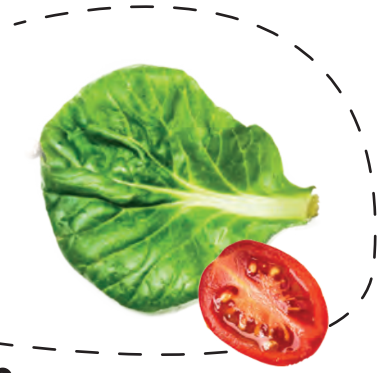


1 une **PETITE** fringale

À PARTIR DE 2.99 \$

une **GROSSE** faim

À PARTIR DE 4.99 \$



2 Ta vinaigrette ?

DANS TA SALADE À CÔTÉ

psst... tu en veux plus ?

1.00 \$ DE +

3 C'EST LE TEMPS DE CHOISIR TES CONDIMENTS

SALADES 3 CHOIX

- Romaine
- Mixte
- Épinards
- Seulement kale 1.00\$
- Seulement roquette 1.00\$
- Kale
- Roquette
- Chou vert
- Chou rouge

PROTÉINES

- Fèves noires 0.50\$
- Fèves rouges 0.50\$
- Pois chiches 0.50\$
- Edamames 1.00\$
- Tofu 1.00\$
- Oeuf dur bio 1.00\$
- Bacon de dinde 1.00\$
- Hummus maison 1.50\$
- Jambon (charcuterie) 2.00\$
- Falafel végé (2) 2.50\$
- Dinde rôtie (charcuterie) 2.50\$
- Thon blanc 2.50\$
- Poulet grillé 3.00\$
- Prosciutto 3.00\$
- Porc effiloché bbq 3.50\$
- Saumon fumé 4.00\$

LÉGUMES

- Échalote 0.25\$
- Oignon rouge 0.25\$
- Céleri 0.25\$
- Câpres 0.25\$
- Poivron rouge 0.50\$
- Poivron jaune 0.50\$
- Cornichons 0.50\$
- Olives noires 0.50\$
- Betterave 0.50\$
- Maïs 0.50\$
- Champignon 0.50\$
- Carottes râpées 0.50\$
- Tomates cerises 0.50\$
- Concombre 0.50\$
- Pois mange-tout 0.50\$
- Piments forts 0.50\$
- Radis 0.50\$
- Brocoli 0.75\$
- Jeunes pousses 1.00\$
- Luzerne 1.00\$



CROUSTILLES

- Chips de maïs 0.50\$
- Oignons tempura 0.50\$
- Nachos 1.00\$
- Pita maison 1.00\$
- Nouilles croquantes 1.00\$
- Croûtons à l'ail maison 1.00\$



FRUITS

- Citron 0.25\$
- Canneberges séchées 0.25\$
- Pommes 0.25\$
- Mandarines 0.50\$
- Dattes 0.50\$
- Raisins 0.50\$
- Poires 0.50\$
- Ananas 0.50\$
- Avocat 1.00\$
- Fraises 1.50\$
- Bleuets 2.50\$
- Mûres 2.50\$
- Framboises 2.50\$

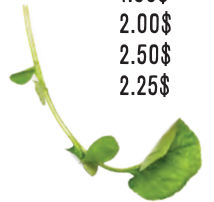


GRAINS

- Graines de tournesol 0.30\$
- Arachides 0.30\$
- Graine de sésame 0.50\$
- Graines de chia 0.50\$
- Graines de citrouille 0.75\$
- Graines de chanvre 1.00\$
- Quinoa 1.00\$
- Amandes 1.00\$
- Pacanes 1.00\$
- Noix de Grenoble 1.00\$
- Noix de cajous 1.00\$
- Noix de pins 2.00\$

FROMAGE

- Feta 1.50\$
- Parmesan 1.50\$
- Mozzarella 2.00\$
- Chèvre 2.50\$
- Monterey jack 2.25\$



4

VINAIGRETTES

1 CHOIX

- Érable maison ●●
- Balsamique ●●●●
- Basalmique, ranch et érable ●●●●
- Sésame thaï ●●●●
- Miel et moutarde maison ●●●●
- Aioli (légère) ●●●●
- Ranch ●●●●
- Italienne ●●●●
- César ●●
- Cari et gingembre ●●●●
- Herbes du jardins ●●●●
- Oignons doux ●●●●
- Miel, moutarde et fines herbes ●●●●
- Sud-ouest ●●●●

5

Tu manges avec nous !!

Tu pars avec ta salade

- Végétarien
- Sans lactose
- Sans gluten
- Végétalien

BOLS GOURMANDS

11.99 \$



BOL TACO

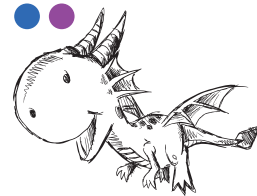
Laitue romaine, chou rouge, maïs, oignons rouges, fèves noires, avocat, croustilles type nachos, poulet à la thaï et salsa maison.

BOL THAI

Quinoa, oeuf dur bio, chou rouge, carottes, piments rouges, edamames, oignons verts, noix de cajou, graines de sésame et sauce tamari crémeuse.

BOL DRAGON

Quinoa, tofu grillé, betteraves, chou rouge, carottes, luzerne, avocat, graines de sésame et hummus maison.



BOL ARC-EN-CIEL

Laitue romaine, carottes, tomates cerises, concombres, oignons rouges, avocat, pois-chiches, graines de citrouille, graines de sésame et tartina de tofu.



SOUPES REPAS

9.00 \$

L'ASIATIQUE

Bouillon asiatique maison, nouilles, carottes râpées, brocoli, oignons verts et coriandre fraîche.

LA TONKINOISE

Bouillon asiatique maison, nouilles, carottes râpées, champignons éminçés, fèves germées, oignons verts et coriandre fraîche.

Ajoutez-y de la protéine

Poulet grillé 3\$

Tofu 1.50\$

Edamames 1\$



PETITES fringales

- Soupe et pain 3.49\$
- 1 salade comptoir 3.99\$
- 2 salades comptoir 5.99\$
- 3 salades comptoir 7.98\$

- Barre santé 2.75\$
- 1 Boule d'énergie 1.39\$
- 3 Boules d'énergie 3.50\$
- 1 Boule protéinée 2.00\$
- 3 Boules protéinée 5.00\$

PSST... LA « ZÉNITUDE » est une histoire de salade !

SANDWICHES



GRILLED CHEESE

Poires, noix de Grenoble, miel et fromage cheddar. Servis sur un ciabatta chocolat et canneberges. 4.99\$

VÉGÉ

Tartinade de tofu, épinards, concombres, carottes, oignons rouges, luzerne. Servis sur un tortillas. 5.99\$

MEXICAIN

Hummus maison, poivrons rouges, poivrons jaunes, tomates cerises, épinards, maïs, fèves noires, persil, épices mexicaines. Servis sur un tortillas. 5.99\$

BANGCOK

Poulet grillé, carottes, chou rouge, épinards, mayonnaise thaï. Servis sur un tortillas. 5.99\$

JAMBON

Jambon, fromage cheddar, tomates, épinards et sauce ranch. Servis sur un panini. 5.99\$

GREC

Poulet grillé, concombres, tomates, oignons rouges, fromage mozzarella et sauce tzatziki. Servis sur un tortillas. 6.99\$

PORC EFFILOCHÉ

Porc effiloché, oignons caramélisés, épinards, fromage cheddar et mayonnaise. Servis sur un ciabatta aux 9 grains. 5.99\$

DINDE

Poitrine de dinde rôtie (charcuterie), fromage à la crème aux fines herbes, pommes, concombres, noix de Grenoble, épinards et sauce miel et moutarde. Servis sur un panini. 7.49\$

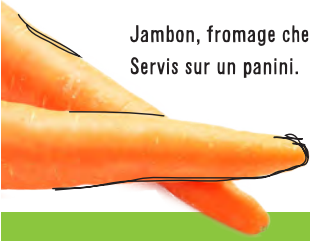
STEAK PHILLY

Steak philly, oignons, poivrons verts, fromage cheddar et mayonnaise épicée maison. Servis sur un panini. 7.99\$

PSST... TU VEUX UN PAIN SANS GLUTEN ?

kaiser ou tortillas farine de riz

RAJOUTE 1 \$



POUR 2.99 \$, AJOUTEZ

1 ACCOMPAGNEMENT ET 1 BREUVAGE À VOTRE SANDWICH

- SOUPE
- 1 SALADE COMPTOIR
- 1 BOULE D'ÉNERGIE
- 1 BOULE PROTÉINE + .050 \$

- BOUTEILLE D'EAU
- CAFÉ
- THÉ OU TISANE
- THÉ GLACÉ

Pour les jeunes

10 ANS ET MOINS

4.99 \$

SANDWICH JAMBON FROMAGE

SANDWICH DINDE FROMAGE



PSST...ÇA VIENS AVEC

Ton breuvage

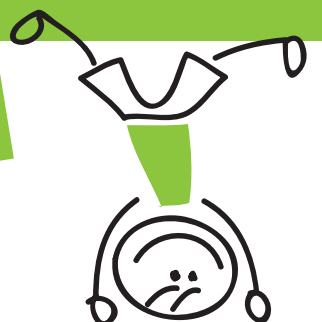
ET

Ton accompagnement



LAIT D'AMANDE AU CHOCO JUS

SOUPE SALADE





DU BONHEUR EN salade

