

# BOLS GOURMANDS

## TANGO MANGO 12.99 \$

Laitue romaine et quinoa, poulet à la thaï, salsa de mangues maison, carottes râpées, chou rouge, concombres, fèves germées. Accompagné d'une sauce bangkok.

## POULET A L'ORANGE 13.99 \$

Riz assaisonné sauce miel et ail, poulet croustillant à l'orange et au gingembre, perles d'orange, mandarines, pois mange-tout, carottes, coriandre fraîche, wonton frit. Accompagné d'une sauce miel et à l'ail.

## THAÏ 12.99 \$

Quinoa, oeuf dur bio, chou rouge, carottes râpées, edamames, jeunes pousses, brocoli, fèves germées, noix de cajous, graines de sésame. Accompagné d'une sauce sésame crémeuse.

## BOUDDHA 12.99 \$

Quinoa, tofu à l'érable, carottes râpées, chou rouge, betteraves, edamames, jeunes pousses, avocat, graines de sésame. Accompagné d'une sauce bouddha (dijon et érable).

## MEXICAIN 12.99 \$

Laitue romaine, maïs, fèves noires, avocat, poulet, nachos, poivrons, piments forts. Accompagné de bruschetta et crème sure.

## PAD THAÏ 12.99 \$

Nouilles de riz arrosées de notre bouillon asiatique maison, nouilles de courgette, tofu érable, lime, coriandre, jeunes pousses, arachides, fèves germées, oignons verts, poivrons rouges. Accompagné d'une sauce maison pad thaï.



# LES POKÉS

## FRUITÉ 10.50 \$

riz, mangues, fraises, avocats, oignons caramélisés, jeunes pousses, mayonnaise gingembre et sésame. \*\*\*Protéine recommandée saumon fumé + 4.00\$

## HAWAÏEN 9.25 \$

riz, ananas, concombres, échalotes, carottes, graines de sésame, mayonnaise coconut et miel. \*\*\*Protéine recommandée thon mariné miel et ail. +4.25\$

## SUSHI 9.25 \$

riz, avocats, concombres, nori, gingembre mariné, graines de sésame, oignon tempura, mayonnaise gingembre et sésame. \*\*\*Protéine recommandée saumon fumé +4.00\$

## VÉGÉ 9.25 \$

riz, chou rouge, concombres, carottes, radis, jeunes pousses, mayonnaise dijon et érable. \*\*\*Protéine recommandée edamames +1.00\$

## JESSICA 9.99 \$

riz, bruschetta, concombres, carottes, chou rouge, lime, parmesan, mayonnaise crémeuse à l'ail. \*\*\*Protéine recommandée poulet à la thaï +3.25\$

### AJOUTEZ DE LA PROTÉINE À VOTRE POKÉ !

EDAMAMES	1,00 \$
TOFU À L'ÉRABLE	2,25 \$
CREVETTE CITRON ET POIVRE	4,00 \$
THON ET SAUMON FUMÉ	4,50 \$
SAUMON FUMÉ	4,00 \$
THON (CRU)	4,00 \$
POULET GRILLÉ	3,00 \$
POULET À LA THAÏ	3,25 \$

# SANDWICHS

## GRILLED CHEESE 4.99 \$

Poires, amandes, miel et fromage cheddar. Servi sur un ciabatta chocolat et canneberges.

## MEXICAIN 5.99 \$

Hummus maison, poivrons rouges, poivrons jaunes, tomates cerises, épinards, maïs, fèves noires, persil, épices mexicaines. Servi sur un tortillas.

## BANGKOK 5.99 \$

Poulet grillé, carottes, chou rouge, épinards, mayonnaise thaï. Servi sur un tortillas.

## GREC 6.99 \$

Poulet grillé, concombres, tomates, oignons rouges, fromage mozzarella et sauce tzatziki. Servi sur un tortillas.

PSST... TU VEUX UN PAIN SANS GLUTEN ?

kaiser ou tortillas farine de riz AJOUTÉ 1\$

## CROQUE MONSIEUR 6.99 \$

Jambon, fromage cheddar, pomme, oignons caramélisés, mayonnaise balsamique érable. Servis sur un ciabatta.

## PORC EFFILOCHÉ 6.99 \$

Porc effiloché, oignons caramélisés, épinards, fromage cheddar et mayonnaise. Servi sur un ciabatta.

## DINDE 7.49 \$

dinde, confiture de canneberge, fromage brie, laitue arugula, mayonnaise dijonnaise.

## STEAK PHILLY 7.99 \$

Steak philly, oignons, poivrons verts, fromage cheddar et sauce sud-ouest. Servi sur un panini.

## SANDWICH DU MOIS

Informez-vous auprès du personnel pour connaître la promo du mois en cours.

# PETITE 4.95 \$ SOUPES REPAS GRANDE 9.00 \$

## LA TOM YUM

Bouillon au parfum d'Asie lait de coco et curry, vermicelles de riz, oignons verts, carottes râpées, poivrons et coriandre.

## LA TONKINOISE

Bouillon asiatique maison, vermicelles de riz, carottes râpées, champignons émincés, fèves germées, oignons verts et coriandre fraîche.



## L'INDIENNE

Bouillon au parfum d'Inde, ramen, brocolis, poivrons rouges, échalotes, noix de cajous.

## LA WON TON

Bouillon de boeuf, ail haché et gingembre haché, pâtes Won Ton au porc et échalotes.

### AJOUTEZ-Y DE LA PROTÉINE

POULET GRILLÉ	3.00 \$
CREVETTES	3.00 \$
TOFU	1.50 \$
EDAMAMES	1.00 \$
WON TON AU PORC (4)	2.25 \$

INSPIREZ.  
SOURIEZ.  
DÉGUSTEZ.

SOYEZ ZEN !



[www.mangezzen.ca](http://www.mangezzen.ca)  
190 rue principale Granby  
450 378-2626



# SALADES GOURMANDES

- Végétarien
- Sans gluten
- Sans lactose
- Végétalien

## ● LA TOKYO 2.0

PETITE - 9.25 \$ GRANDE - 11.25 \$

### Vinaigrette sésame et thai

Laitue romaine et mixte, tofu à l'érable, poivrons rouges, oignons verts, brocoli, pois mange-tout, mandarines, nouilles croquantes, graines de sésame.



## LA PHILLY

PETITE - 11.99 \$ GRANDE - 13.99 \$

### Vinaigrette sud ouest

Laitue romaine et mixte, steak philly, poivrons rouges et jaunes, oignons verts, champignons, oignon tempura, monterey jack.

## ● LA BANGKOK

PETITE - 10.55 \$ GRANDE - 12.55 \$

### Vinaigrette thaïlandaise

Laitue romaine et mixte, poulet à la thaïlandaise, poivrons rouges, oignons verts, mandarines, ananas, nouilles croquantes, arachides, graines de sésame.

## LA MISS PIGGY

PETITE - 11.99 \$ GRANDE - 13.99 \$

### Vinaigrette moutarde aux fines herbes

Laitue romaine et mixte, jambon effiloché, bacon de dinde, oignons rouges, carottes râpées, tomates cerises, ananas, mozzarella, bretzels.



## ● LA CHÈVRE POIRE

PETITE - 8.99 \$ GRANDE - 10.49 \$

### Vinaigrette balsamique

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

## 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 et oignon tempura.



## ● 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, chips de patate douce.

## ● LA QUÉBÉCOISE

PETITE - 9.50 \$ GRANDE - 12.25 \$

### Vinaigrette érable maison

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

## LA TEXAS

PETITE - 11.75 \$ GRANDE - 13.75 \$

### Vinaigrette sud ouest

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

## ● LA LAC ST-JEAN

PETITE - 9.75 \$ GRANDE - 11.30 \$

### Vinaigrette balsamique ranch et érable

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



## ● LA WALDORF

PETITE - 10.50 \$ GRANDE - 12.25 \$

### Vinaigrette érable maison

Laitue mixte et romaine, poulet, pommes, raisins, céleris, mozzarella, canneberges séchées et noix de Grenoble.

## ● LA ANRIKA

PETITE - 8.99 \$ GRANDE - 10.99 \$

### Vinaigrette moutarde aux fines herbes

Laitue mixte, fromage de chèvre, tomates cerises, oignons verts, concombres, radis, betteraves, graines de tournesol et avocat.

## Une protéine de plus dans votre salade?

FÈVES NOIRES	0,50 \$	EDAMAMES	1,00 \$
FÈVES ROUGES	0,50 \$	OEUF DUR BIO	1,00 \$
POIS CHICHES	0,50 \$	BACON DE DINDE	1,00 \$

DINDE (CHARCUTERIE)	2,50 \$	JAMBON EFFILOCHÉ	3,00 \$
THON BLANC	2,75 \$	STEAK PHILLY	4,00 \$
POULET GRILLÉ	3,00 \$	SAUMON FUMÉ	4,00 \$
PROSCIUTTO GRILLÉ	3,00 \$	THON (CRU)	4,00 \$
TOFU À L'ÉRABLE	2,25 \$	HUMMUS MAISON	1,00 \$

mangezen

