

# Menu midi ( de 11 h à 16 h, tous les jours )



## Les entrées

Potage du moment . . . . .	4.00
Entrée de salade César . . . . .	5.75
Rondelles d'oignons et sauce maison . . . . .	6.25
Chips maison et trempette cajun . . . . .	5.95
Frites allumettes et mayo maison . . . . . petite : 3.25 . . grande : 6.50	
Nachos avec salsa douce et crème sure. . . . petit : 6.95 . . grand : 13.95	
Ailes de poulet . . . . . (6) : 7.50 . . (12) : 13.95	
Dumplings de porc frits et sauce maison (4) . . . . .	5.95
Rouleau croustillant au poulet et sauce maison . . . . .	6.25

## Les plats vedettes

Ces plats sont accompagnées de frites maison ou frites allumettes ou salade césar ou salade jardinière.  
Extra de 2.00 \$ si vous désirez moitié frites et moitié salade.

Baguette jambon et brie (servie avec frites ou salade) . . . . .	12.95
Baguette saumon fumé (servie avec frites ou salade) . . . . .	15.95
Wrap au poulet grillé (servi avec frites ou salade) . . . . .	13.95
Panini dinde, jambon et bacon (servi avec frites ou salade) . . . . .	14.95
Burger de bœuf, cheddar, bacon et mayo cajun. . . . .	15.95
(servi avec frites ou salade)	
Smoked-meat . . . . .	15.95
(servi avec frites, salade de chou et cornichons)	
Salade César au poulet grillé et amandes . . . . .	12.95
Club sandwich spécial Bistro . . . . . ½ 11.95 . . . . .	13.95
(servi avec frites et salade de chou)	
Club sandwich spécial Bistro à partager (pour deux) . . . . .	17.95
(servi avec frites et salade de chou)	
Poutine . . . . . petite : 7.25 . . grande : 10.50	
Poutine Bistro . . . . .	13.95
Steak-frites AAA, 6 oz.. . . . .	18.95
(servi avec frites, salade jardinière et sauce)	

## Les pizzas

	Mini (7 po)	Petite (9 po)	Médium (11 po)	Large (15 po)
Nature . . . . .	9.25	11.95	17.25	22.75
Pepperoni . . . . .	9.95	12.50	18.25	23.95
Garnie . . . . . (pepperoni, fromage, champignons et poivrons verts)	10.95	13.95	20.25	25.95
Italienne . . . . . (saucisse italienne, fromage, piments, origan)	10.95	13.95	20.25	25.95
Spécial Smoked-Meat . . . . . (viande fumée, fromage, champignons, poivrons verts)	10.95	13.95	20.25	25.95
Végétarienne . . . . . (oignons, piments, champignons, brocoli, tomate et fromage)	12.50	15.50	22.50	27.95
Mexicaine . . . . . (sauce salsa, steak haché, fromage mozzarella et Monterey Jack, oignons, piments, olives noires)	12.95	17.25	26.95	36.95
Charcutière . . . . . (pepperoni maison, salami, jambon, fromage Monterey jack, champignons, piments verts et oignon)	12.50	15.50	22.50	27.95
New York . . . . . (Steak haché, bacon, jambon, fromage, oignons, poivrons verts, champignons)	13.95	17.95	28.25	37.95
Poulet grillé et Monterey Jack . . . . . (poulet, fromage Monterey Jack, oignons, tomates, bacon)	13.95	17.95	28.25	37.95
Côtes levées et Monterey Jack . . . . . (porc, fromage, oignons, tomates, bacon)	13.95	17.95	28.25	37.95
Fruits de mer . . . . . (crevettes, pétoncles, goberge et fromage dans une sauce blanche)	16.25	20.50	30.25	

\*Ajoutez un extra viande ou un extra légume à votre pizza pour un léger supplément.

## Pizza fine individuelle (pâte mince)

Ces pizzas sont accompagnées de frites maison ou frites allumettes ou salade César ou salade jardinière.

Extra de 2.00 \$ si vous désirez moitié frites et moitié salade.

Pizza fine au saumon fumé et fines herbes . . . . .	½	15.50	18.50
Pizza fine aux légumes et fromage chèvre . . . . .	½	13.50	16.50
Pizza fine au poulet grillé et Monterey Jack . . . . .	½	14.60	17.60
Pizza fine aux côtes levées et Monterey Jack . . . . .	½	14.60	17.60
Pizza fine au canard confit, dijonnaise et moutarde maison, . . . . . oignons caramélisés, mozzarella et roquette	½	15.50	18.50
Pizza fine au prosciutto, sauce Napolitaine, mozzarella, tomate, . . . . . oignon, basilic et roquette	½	14.60	17.60

## Des petits accompagnements

Frites maison ou allumettes . . . . .	petite	3.25	grande	6.50
Poutine (sauce brune ou BBQ) . . . . .	petite	7.25	grande	10.50
Rondelles d'oignons . . . . .		6.25		

# Déjeuner (jusqu'à 11 h en semaine et 14 h le week-end)

## Les Cocktails matinaux

Smoothies aux fruits (saveur du jour) . . . . .	4.25
Smoothies Vitalité (fruits du jour, yogourt et graines de chia) . . . . .	5.25
Mimosa (bulles et jus orange) . . . . .	6.95

## La sandwicherie du matin

(tous ces plats sont servis avec fruits frais et café)

Rôties et confiture maison (baguette, blanc, brun et multi-grains) . . . . .	5.75
Sandwich matin (œuf, jambon ou bacon, fromage cheddar, . . . . . le tout grillé entre deux tranches de pain de ménage)	7.75
Bagel (servi avec fromage à la crème et confiture maison) . . . . .	6.50
Croissant au beurre et confiture maison . . . . .	6.50
Croissant jambon et fromage Tomme de l'île . . . . .	9.95
Croissant ou Bagel matin . . . . . (œuf, jambon ou bacon, fromage cheddar, laitue, tomate)	8.50
Burritos-matin . . . . . (œuf, jambon ou bacon, fromage Monterey Jack et salsa douce)	7.95
Méga grilled-cheese New York (œuf, jambon, bacon, fromage cheddar, . . . . . oignons, tomate, le tout grillé entre deux tranches de pain de ménage)	9.95
Sandwich anglais (œuf, jambon ou bacon, fromage cheddar, . . . . . laitue, tomate dans un muffin anglais grillé)	7.50

## Pour un matin santé

Bol de gruau maison aux flocons d'érable pur . . . . . (servi avec choix de rôties, fruits frais et café)	6.95
Santé sur le pouce . . . . . (Bagel ou choix de rôties, yogourt, fromage à la crème ou fromage cheddar, fruits frais et café)	8.25
La Fontaine Santé . . . . . (Yogourt et Muslix, fruits frais servis avec pain aux raisins ou choix de rôties et café)	9.95
La Défi-santé . . . . .	11.95
(œuf poché, fromage cheddar, yogourt, quatre-quarts aux bananes, fruits frais, choix de rôties et café)	
L'Omelette santé . . . . .	11.50
(omelette aux blancs d'œufs et légumes, fromage cheddar, yogourt, fruits frais, choix de rôties et café)	





## Ici, les œufs sont à l'honneur

(tous ces plats sont servis avec fruits frais, fèves au lard, pommes de terre maison, choix de rôties et café)

<b>Le Petit coco</b> . . . . .	9.95
(1 œuf au goût, bacon ou jambon ou saucisses ou creton ou fromage cheddar)	
<b>Le Coco en duo</b> . . . . .	10.95
(2 œufs au goût, bacon ou jambon ou saucisses ou creton ou fromage cheddar)	
<b>Le Côte-Sud</b> . . . . .	14.95
(2 œufs au goût, bacon ou jambon ou saucisses ou fromage cheddar, creton, crêpe avec sirop d'érable pur)	
<b>Le Grand Duc</b> . . . . .	16.50
(2 œufs au goût, bacon, jambon, saucisse, creton, pâté à la viande et rôties)	
<b>L'Omelette nature</b> . . . . .	8.95
<b>L'Omelette aux 3 fromages</b> . . . . .	11.95
(Monterey Jack, cheddar et brie)	
<b>L'Omelette jambon et fromage cheddar</b> . . . . .	11.95
<b>L'Omelette aux légumes</b> . . . . .	12.55
(champignon, tomate, oignon, asperge)	
<b>L'Omelette campagnarde</b> . . . . .	14.95
(bacon, jambon, saucisse, champignons, tomate, oignons et fromage cheddar)	
<b>L'Omelette de l'Île</b> . . . . .	14.95
(jambon, fromage Riopelle et oignons)	

## Les bénédictees

(tous ces plats sont servis avec fruits frais, fèves au lard, pommes de terre maison, choix de rôties et café)

<b>Le béné jambon</b> . . . . .	1 œuf : 10.25
(œuf poché et jambon sur muffin anglais avec sauce hollandaise)	
	2 œufs : 12.95
<b>Le béné saumon</b> . . . . .	1 œuf : 14.25
(œuf poché et saumon sur muffin anglais avec sauce hollandaise)	
	2 œufs : 16.95
<b>Le béné smoked-meat</b> . . . . .	1 œuf : 11.25
(œuf poché, smoked-meat et fromage suisse sur muffin anglais avec sauce hollandaise)	
	2 œufs : 13.95
<b>Le béné duck</b> . . . . .	1 œuf : 12.25
(œuf poché, canard confit et oignons caramélisés sur muffin anglais avec sauce hollandaise)	
	2 œufs : 14.95
<b>Le béné végé</b> . . . . .	1 œuf : 9.25
(œuf poché, champignons, asperges, piments et échalotes sur muffin anglais avec sauce hollandaise)	
	2 œufs : 11.95
<b>Le béné sucré-salé</b> . . . . .	16.95
(2 œufs pochés, bacon, sur pain doré avec sauce hollandaise et flocons d'érable pur)	

## Les foodies déjeuners

(tous ces plats sont servis avec fruits frais et café)

**La poutine déjeuner.** . . . . . 14.95

(pomme de terre rôtie, fromage grains, bacon, saucisse, oignons caramélisés, sauce hollandaise et œufs brouillés)

**La pizza déjeuner** . . . . . 13.95

(sauce hollandaise, bacon, saucisse, champignons, mozzarella et œufs au goût sur notre pâte à pizza maison, servie avec pomme de terre rôtie)

**La fricassée campagnarde.** . . . . . 14.95

(bacon, jambon, saucisses, oignons caramélisés, pomme de terre, sauce hollandaise, mozzarella et œufs au goût, servie avec fèves au lard)

**La fricassée aux légumes** . . . . . 13.95

(brocoli, champignons, asperges, piments, oignons, pomme de terre, sauce hollandaise, mozzarella, fromage Monterey Jack et œufs au goût, servie avec fèves au lard)

## Les réveils sucrés

(tous ces plats sont servis avec fruits frais et café)

**Crêpes (2) avec sirop d'érable pur** . . . . . 9.25

**Crêpe Bistro avec sirop d'érable pur** . . . . . 11.55

(farci au jambon ou bacon et fromage)

**Crêpe de la Fruiterie avec sauce au chocolat, crème anglaise ou sirop d'érable pur** . . . . . 12.55

(farci de fruits frais, coulis de fraise et crème chantilly)

**Crêpe hollandaise** . . . . . 14.75

(farci de jambon et asperge, nappée de sauce hollandaise et gratinée, accompagnée de pomme de terre maison et fèves au lard)

**Crêpe choco-banane** . . . . . 10.95

(Nutella, banane et crème chantilly)

**Crêpe aux pommes et sucre à la crème** . . . . . 10.95

(garniture de pommes caramélisées, coulis de sucre à la crème maison et crème chantilly)

**Pain doré maison et sirop érable pur.** . . . . . 8.65

**Pain doré Suprême** . . . . . 16.95

(œufs brouillés, bacon, fromage Brie, canneberges sur pain doré accompagné de pommes de terre maison)



## Les petits à côtés

Extra rôties aux choix . . . . .	2.10	Fromage Brie, . . . . .	3.00
Extra 1 œuf . . . . .	0.75	Tomme de l'Île ou Riopelle	
Extra sirop érable . . . . .	1.50	Bacon, jambon ou saucisse . .	2.50
Creton maison . . . . .	1.60	Pâté à la viande . . . . .	2.50
Fromage cheddar . . . . .	1.75	Pomme de terre maison. . . .	2.50
Crêpe (1) . . . . .	3.00	Plat de yogourt seul. . . . .	3.75
avec sirop d'érable pur		Plat de yogourt et muslix . . .	5.75
Fèves au lard. . . . .	1.50	Brochette de fruits . . . . .	1.75
Nutella ou Cheez Whiz . . . .	1.00		

## Les Pains

Pain ménage blanc ou brun, Baguette,  
12 céréales : choix inclus

Muffins anglais ou bagel ou pain aux raisins extra : 1.50

## Les Cafés

Tous nos déjeuners sont offerts avec café filtre à volonté  
ou café allongé ou tasse de café au lait ou cappuccino  
ou chocolat chaud (2<sup>e</sup> tasses en supplément)



## Les Breuvages

### BREUVAGES FROIDS

Boisson gazeuse canette . . .	2.30
Thé glacé. . . . .	2.30
Jus orange ou de pomme . .	2.20
ou canneberge	
Lait . . . . .	2.20
Lait chocolat. . . . .	2.75
Jus de légumes V8. . . . .	2.75
Eau eska . . . . .	1.50
Eau pétillante Eska . . . . .	3.00

### BREUVAGES CHAUDS

Café filtre . . . . .	2.30
Expresso ou allongé. . . . .	2.30
Cappuccino . . . . .	3.15
Café au lait (latté). . . tasse :	3.15
. . . . . bol :	4.75
Chocolat chaud . . . . .	2.50
Thé ou Tisane . . . . .	2.30