



## ENTRÉES

### SOUPE DU JOUR

Préparée tous les jours

5

### ASSIETTE DE CRUDITÉS ET HOUMOUS

Brocoli, chou-fleur, concombre, tomate cerise, céleri carotte et poivron

7,5

### PETITE SALADE VERTE

Laitue arcadian, tomate cerise, concombre, poivron carotte et chou, choix de vinaigrette

5,5

### CHOIX DE VINAIGRETTES :

Asiatique ▪ Agrumes ▪ Balsamique à l'érable ▪ Miso et arachides ▪ Huile d'olive et citron

### PROTEINES & EXTRAS :

Poitrine de poulet grillé	8
Saumon grillé	9
Thon frais grillé	10
Salade de thon	5
Tofu grillé	4
Frites et mayonnaise maison	4,25
Frites de patates douces et mayonnaise maison	5

## SALADES REPAS

### TATAKI DE THON FRAIS

Tataki de thon à queue jaune enrobé de graines de sésame sauce ponzu, salade de quinoa et vinaigrette asiatique

19,95

### POULET GRILLÉ À LA LIME ET AU CHILI

Poitrine de poulet grillée à la lime et au chili, feta, avocat laitue romaine, mangue fraîche, tomate, concombre et oignon rouge vinaigrette aux agrumes

17,95

### TOFU ASIATIQUE

Tofu infusé, sauce soya, gingembre et citronnelle, laitue romaine betterave, carotte, poivron, chou, concombre, riz brun et pousses vinaigrette miso et arachides

12,95

### LA CALIFORNIENNE

Crevettes nordiques, épinards, fenouil, fraise, avocat suprême d'orange et de pamplemousse vinaigrette balsamique à l'érable

17,95

### LA VÉGÉTALIENNE

Kale, brocoli, épinard, asperge, haricot vert, pousses edamame, amande rôtie, vinaigrette à l'huile d'olive et citron

13,95

## MENU ENFANTS

### ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS

Servis avec crudités ou petite salade et un petit jus

Pita pizza	6.95
Burger au fromage	9.95
Doigts de poulet	8.95
Sandwich au fromage grillé	6.95
Linguine sauce tomate rôtie et basilic	6.95

## SANDWICHES

Servis avec laitue mélangée et choix de vinaigrette

### HAMBURGER VÉGÉTARIEN

Riz brun, pois chiches, maïs, coriandre et cumin guacamole sur pain kaiser brioché

11,95

### HAMBURGER AU SAUMON

Zeste de citron et coriandre, mayonnaise épicée salade de chou maison, sur pain kaiser brioché

13,95

### HAMBURGER DE BŒUF

Sauce BBQ, fromage cheddar et oignon grillé sur pain kaiser brioché

13,95

### QUESADILLA À L'AGNEAU

Poivron et oignon sautés et mozzarella pico de gallo à la menthe dans un tortilla de blé

15,95

### BAGEL AU SAUMON FUMÉ

Fromage à la crème, câpres, laitue, tomate et oignon rouge

14,25

### CLUB SANDWICH ET FRITES

Poitrine de poulet, bacon, laitue, tomate, mayonnaise maison pain brun rôti avec frites ou laitue mélangée

14,95

\*Option : extra œuf

2

## PLATS CHAUDS

### BAVETTE GRILLÉE

Bavette grillée (180g) et frites de patates douces salsa d'ananas et tomatillo, salade de choux maison

21,95

### SAUMON POÊLÉ CARI COCO

Pavé de saumon poêlé, sauté de kale et poivron rouge riz basmati et sauce cari coco

17,95

### LINGUINE AUX LÉGUMES GRILLÉS

Aubergine, courgette, portobello, poivron et oignon rouge grillés chèvre, sauce tomate rôtie et basilic

13,95

### OMELETTE SALADE, choix de 4 garnitures

Tomate, oignon, champignon, poivron, épinard, jambon ou cheddar choix de vinaigrette

12,95

## DESSERTS

Duo de Sorbet ou crème glacée	5,5
Gâteau du jour	5
Salade de fruits frais	5,95
Mi-cuit au chocolat (8 minutes de cuisson)	7

## GRIGNOTINES\*

\*(taxes incluses)

Barre de protéines, grains, beurre d'arachides et fruits séchés	2,95
Biscotti maison	3,5
Biscuit à l'avoine	2,5
Muffin	2,75



Ces mets ont été approuvés par les nutritionnistes de la M clinique, en raison de leurs valeurs nutritives visant une amélioration globale de votre santé.

**BIEN** | MANGER  
BOIRE  
VIVRE



## APPETIZERS

### SOUPE OF THE DAY

Prepared fresh daily

5

### CRUDITÉS AND HUMMUS

Broccoli, cauliflower, cucumber, cherry tomato, celery carrot and peppers

7.5

### GREEN LEAF SALAD

Arcadian lettuce, cherry tomato, cucumber peppers, carrot and cabbage, choice of dressing

5.5

#### CHOICE OF DRESSING :

Asian style ▪ Citrus ▪ Balsamic & maple syrup ▪ Miso and peanut ▪ Olive oil & lemon

#### PROTEINS & EXTRAS:

Whole grilled chicken breast	8
Grilled salmon	9
Fresh grilled tuna	10
Tuna salad	5
Grilled marinated tofu	4
French fries & homemade mayo	4.25
Sweet potato fries & homemade mayo	5

## MEAL SALADS

### TUNA TATAKI

Yellow tail tuna tataki, crusted in sesame seeds, ponzu sauce quinoa salad and asian style vinaigrette

19.95

### LIME & CHILI GRILLED CHICKEN

Grilled chicken breast marinated in lime & chili, feta, avocado romaine lettuce, , fresh mango, tomato, cucumber & red onion citrus vinaigrette

17.95

### ASIAN STYLE TOFU

Marinated tofu in soya sauce, ginger and lemon grass romaine lettuce, beet, carrot, peppers, cabbage, cucumber brown rice and sprouts, miso and peanut vinaigrette

12.95

### THE CALIFORNIAN

Nordic shrimp, citrus wedges, spinach, fennel, avocado, radish Strawberries, balsamic & maple syrup vinaigrette

17.95

### THE VEGAN

Kale, broccoli, spinach, asparagus, green beans, sprouts edamame, roasted almond, olive oil & lemon vinaigrette

13.95

## CHILDREN'S MENU

### FOR CHILDREN'S UNDER 12 YEARS OLD

Served with crudités or a small salad and a small juice

Pita pizza	6.95
Children's cheeseburger	9.95
Chicken fingers (3)	8.95
Grilled cheese sandwich	6.95
Linguini with roasted tomato & basil sauce	6.95

## SANDWICHES

Served with mixed green salad and choice of dressing

### VEGETARIAN BURGER

Brown rice, chick pea & corn, cilantro & cumin guacamole on a brioche Kaiser bun

11.95

### SALMON BURGER

Zesty lemon and cilantro flavored salmon burger spicy mayo and Asian slaw on a brioche Kaiser bun

13.95

### BEEF BURGER

BBQ sauce, cheddar cheese & grilled onion on a brioche Kaiser bun

13.95

### LAMB QUESADILLA

Sautéed peppers & onion, mozzarella cheese mint pico de gallo in a wheat tortilla

15.95

### SMOKED SALMON BAGEL

Cream cheese, capers, tomato, lettuce and red onion

14.25

### CLUB SANDWICH AND FRIES

Chicken breast, bacon, lettuce, tomato, homemade mayo toasted brown bread with fries or mixed green salad  
\*Option : Extra egg

14.95

2

## MAIN COURSES

### GRILLED FLANK STEAK & FRIES

Sweet potato fries & homemade coleslaw grilled tomatillo & pineapple salsa

21.95

### SEARED SALMON CURRY & COCONUT

Seared salmon, sautéed of kale & red pepper basmati rice & curry & coconut milk sauce

17.95

### LINGUINE AND GRILLED VEGETABLES

Grilled eggplant, zucchini, peppers, portobello & red onion goat cheese with a roasted tomato & basil sauce

13.95

### OMELET SALAD, choice of 4 garnishes

Tomato, onion, mushroom, peppers, spinach, ham or cheddar choice of dressing

12.95

## DESSERTS

Sorbet duo / Ice cream (chocolate, vanilla)	5.5
Cake of the day	5
Fresh fruit salad	5.95
Chocolate molten cake (8 minutes cooking time)	7

## SNACKS\*

\*(Taxes included)

Protein bar: whole grains, peanut butter and dried fruit	2.95
Homemade biscotti	3.5
Oatmeal and dried fruit cookie	2.5
Muffin	2.75



These meals have been approved by the M CLINIC nutritionists for their nutritional value, improving your overall health.

EAT  
DRINK  
LIVE | WELL