

M

MIDTOWN
SANCTUAIRE

déjeuner midtown 2 œuf, patates déjeuner, bacon, saucisse, rôties & salade de fruits <i>midtown breakfast: 2 eggs, potatoes, bacon, sausage, toast & fruit salad</i>	18 \$	omelette choix de 4: bacon ou dinde, oignons, poivrons, tomates, épinards, champignons & fromage <i>omelette: bacon or turkey, onions, peppers, tomatoes, spinach, mushrooms & cheese</i>	18 \$
m classique 2 œuf, rôties & bacon <i>2 eggs, toasts & bacon</i>	11 \$	bol petit déjeuner champignons, patates déjeuner, avocat, œuf, tomates cerises & salade <i>breakfast bowl: mushrooms, potato, avocado, egg, cherry tomatoes & salad</i>	14 \$
toast à l'avocat ajoutez un œuf - \$2 <i>avocado toast: add an egg 2\$</i>	12 \$	yogourt rouge bananes & fraises <i>yogurt: bananas & strawberries</i>	9 \$
bagel fromage fromage à la crème, tomate & laitue <i>cheese bagel: cream cheese, lettuce & tomato</i>	8 \$	burrito déjeuner fromage, galette de pomme de terre, œuf, oignons, épinards, poivrons, avocat & patates déjeuner <i>breakfast burrito: cheese, hashbrown, eggs, onion, spinach, bell pepper, avocado & breakfast potatoes</i>	14 \$
bagel scandinave saumon fumé, fromage à la crème, avocat, tomate, laitue & câpres <i>scandinavian smoked salmon bagel: cream cheese, avocado, tomato, lettuce & capers</i>	14 \$	poutine déjeuner patates déjeuner, fromage, échalotes avec un œuf miroir <i>breakfast poutine: potatoes, cheese, green onion & sunny side egg</i>	14 \$
crêpe classique bacon, œuf & fromage <i>classic crêpe: bacon, egg & cheese</i>	11 \$		
crêpe choix de: nutella, sucre, pomme, sirop d'érable ou banane & chocolat <i>crêpe - choice of: nutella, sugar, apple, maple syrup or banana & chocolate</i>	9 \$		

suppléments

extras

avocat <i>avocado</i>	2 \$	bacon <i>bacon</i>	4 \$
boisson chaude ou jus pressé <i>hot beverage or fresh pressed juice</i>	6 \$	saucisse <i>sausage</i>	3 \$
chocolat, crème fouettée, miel ou sirop d'érable <i>chocolate, whipped cream, honey or maple syrup</i>	1 \$	œuf <i>egg</i>	2 \$
dinde <i>turkey</i>	3 \$	fromage <i>cheese</i>	2 \$



café <i>coffee</i>	2,50 \$	macchiato <i>macchiato</i>	4 \$
café glacé <i>iced coffee</i>	6 \$	tisane <i>hot tea</i>	3 \$
cappuccino <i>cappuccino</i>	4,50 \$	mochaccino <i>mochaccino</i>	3,50 \$
espresso allongé <i>long espresso</i>	3,50 \$	espresso <i>espresso</i>	3,50 \$
latté <i>latte</i>	4,50 \$	espresso double <i>double espresso</i>	4,50 \$
latté bol <i>large latte</i>	5,50 \$		

entrées

starters

écrasé d'avocat crudités & chips de taro <i>mashed avocado: crudités & taro chips</i>	11 \$
tartare de saumon câpres, oignon rouge, avocat & échalotes servi avec salade ou frites <i>salmon tartare: capers, onion, avocado & shallots served with salad or fries</i>	18 \$
ailes de choux-fleurs panés servi sur un lit de salad avec une sauce tao <i>fried cauliflower: served atop mixed salad & tao sauce</i>	16 \$
calamars frits <i>fried calamari</i>	19 \$
crevettes croustillante panés servi sur un lit de salad avec une sauce tao <i>crispy shrimp: served atop mixed salad</i>	18 \$
trempeur d'épinards et d'artichauts servie avec tortilla <i>spinach & artichoke dip: tortilla chips</i>	16 \$

bols

bowls

côte courte riz, brocoli, œuf dur & légumes grillés <i>short rib bowl: rice, broccoli, boiled egg & grilled vegetables</i>	23 \$
bol énergisant* quinoa, radis, choux, concombres, carottes, tomates cerises, épinards & avocado <i>energy bowl: quinoa, radish, cabbage, cucumber, carrot, cherry tomato, spinach & avocado</i>	20 \$
bol bouddha* riz, concombres, edemames, mangue, carottes, gingembre marinés, mélange de laitue & radis <i>buddha bowl: rice, cucumbers, edamames, mango, carrots, pickled ginger, mix lettuce & radish</i>	18 \$

***choix de protéine :**

crevette, poulet grillé, saumon, tofu ou thon

**choice of protein :*

shrimp, grilled chicken, salmon, tofu or tuna

salades

salads

salade composée choix de saumon, poulet, poulet pané, thon ou tofu <i>spring mix salad: choice of salmon, chicken, fried chicken, tuna or tofu</i>	18 \$
salade caesar choix de saumon, poulet, poulet pané, thon ou tofu <i>caesar salad: choice of salmon, chicken, fried chicken, tuna or tofu</i>	18 \$
salade roquette* avec betteraves & carottes <i>arugula salad: beets & carrots</i>	15 \$
salade fromage de chèvre* mélange de laitue, noix de grenobles, figes sèches & fromage de chèvre <i>goat cheese salad: spring mix, walnuts, dried figs & goat cheese</i>	15 \$
salade quinoa* concombres & tomates <i>quinoa salad: cucumbers & tomatoes</i>	15 \$

***ajoutez votre protéine :**

add your protein :

crevette <i>shrimp</i>	12 \$
poulet grillé ou poulet pané <i>grilled chicken or breaded chicken</i>	10 \$
saumon <i>salmon</i>	12 \$
steak de thon <i>tuna steak</i>	12 \$
bavette <i>beef flank steak</i>	20 \$
tofu <i>tofu</i>	7 \$

choix de vinaigrette :

choice of dressing :

asiatique, caesar, balsamique, dijon & miel, lime gingembre, citron & huile olive
asian, ceasar, balsamic, honey dijon, lime ginger, lemon & olive oil

plats principaux

main dish

midtown smashburger 2 galettes de boeufs 3oz, fromage, bacon, laitue, oignon, cornichons, tomates & dijonnaise choix de frites ou salade composée <i>midtown smashburger : 2 beef patties 3oz, cheese, bacon, lettuce, red onion, pickles & house-made dijonnaise</i> <i>choice of fries or salad</i>	21 \$	tagliatelle câpres, oignon, ail & olives noir <i>capers, onion, garlic & black olives</i> ajoutez une protéine: crevette, poulet grillé ou saumon <i>add your protein: shrimp, grilled chicken or salmon</i>	19 \$
végétarien burger galette végétarien, cornichons, laitue & tomate choix de frites ou salade composée <i>vegetarian burger : vegetarian patty, pickles, lettuce & tomato</i> <i>choice of fries or salad</i>	18 \$	saumon grillé 8oz servi sur une purée de pommes de terre & légumes de saison ou quinoa <i>grilled salmon served with mashed potatoes</i> <i>seasonal vegetables or quinoa</i>	25 \$
trio équilibrée riz ou quinoa poulet ou galette de boeuf <i>balanced trio: rice or quinoa</i> <i>chicken or beef patty</i>	18 \$	sandwich au poulet poulet panés ou poulet grillé, fromage, bacon, cornichons, tomates & laitue choix de frites ou salade composée <i>chicken sandwich: breaded chicken or grilled chicken, cheese, bacon, pickles, tomatoes & lettuce</i> <i>choice of fries or salad</i>	21 \$
bavette de boeuf 8oz servi avec sauce au poivre & légumes choix de frites ou salade composée <i>beef flank steak: pepper sauce & vegetables</i> <i>choice of fries or salad</i>	25 \$	club sandwich pain campagne, poulet, œuf, bacon, laitue & tomates choix de frites ou salade composée <i>country bread, chicken, egg, bacon, lettuce & tomato</i> <i>choice of fries or salad</i>	21 \$
sandwich côte de boeuf servi avec frites <i>prime rib sandwich: served with fries</i>	21 \$	omelette choix de 4: bacon ou dinde, oignons, poivrons, tomates, épinards, champignons ou fromage choix de frites ou salade composée <i>choice of 4: bacon or turkey, onions, peppers, tomatoes, spinach, mushrooms or cheese</i> <i>choice of fries or salad</i>	18 \$
joue de boeuf servi sur une purée de pommes de terre & légumes de saison <i>cheek meat: served atop mashed potatoes</i> <i>with seasonal vegetables</i>	22 \$		

café <i>coffee</i>	2,50 \$	espresso <i>espresso</i>	3,50 \$
café glacé <i>iced coffee</i>	6 \$	espresso double <i>double espresso</i>	4,50 \$
cappucino <i>cappucino</i>	4,50 \$		
espresso allongé <i>long espresso</i>	3,50 \$		
latté <i>latte</i>	4,50 \$		
latté bol <i>large latte</i>	5,50 \$		
macchiato <i>macchiato</i>	4 \$		
tisane <i>herbal tea</i>	3 \$		
mochaccino <i>mochaccino</i>	3,50 \$		

déssert <i>dessert</i>			
crème glacée <i>ice cream</i>			6 \$
crêpe nutella ou sucre <i>nutella or sugar</i>			8 \$
pouding chômeur			12 \$

menu enfants

kids menu

burger enfant 13 \$

kids burger

doigts de poulet 13 \$

chicken tenders

pâtes sauce tomate 13 \$

pasta with tomato sauce

sandwich au fromage grillé 10 \$

grilled cheese sandwich

choix de frites ou
salade composée
choice of fries or salad

M

MIDTOWN
SANCTUAIRE™