

MENU DU MARDI

MENU EXÉCUTIF \$290

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées

- **Toast à l'avocat** : servie sur du pain au levain avec une sauce persillade, des germes et des tomates cerises
- **Pommes de terre sautées au Ghee** : pommes de terre sautées à l'ail et au beurre clarifié.

Plat principal:

- **Sandwich jambon-fromage** : Pain de mie garni de jambon de dinde, de fromage Grana Padano, de laitue, de tomate, d'avocat et de persil. Servi avec des quartiers de pommes de terre.
- **Huevos a la Mexicana** : Œufs brouillés avec tomates, oignons, coriandre, accompagnés de haricots.
- **Forestière végétalienne** : Pâtes aux champignons dans une sauce aux graines de courge et aux noix.

MENU BIEN-ÊTRE \$375

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées:

- **Crème de potiron** : Potiron local, oignon, ail, poivre et sel.
- **Frites** : Pomme de terre Atlantis dans la graisse de bœuf

Plat principal:

- **Crêpe aux légumes sans gluten et au bœuf haché** : Crêpe à la farine de coco garnie de tomates, poivrons, carottes, bœuf haché, laitue, germes, avocat et kaki.
- **Légumes et champignons rôtis** : légumes du jour rôtis avec champignons, quartiers de pommes de terre et tortilla de plantain.
- **Fajitas au poulet** : Blanc de poulet bio servi avec des légumes, une tortilla de plantain et du guacamole.

MENU DU MERCREDI

MENU EXÉCUTIF \$290

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées:

- **Tartine à la banane et aux dattes** : pain au levain avec crème de dattes et banane
- **Pommes de terre provençales** : pommes de terre nouvelles sautées au thym et au romarin dans de l'huile d'olive.

Plat principal:

- **Pain perdu** : pain français, façon La Canopée, servi avec des fruits
- **Little Sun** : Légumes rôtis servis sur un lit de quinoa, accompagnés d'avocat, de carotte, de betterave et de gomasio.
- **Omelette aux légumes** : Crêpe aux œufs garnie de carottes, d'ail, de tomates, de poivrons, de germes et de laitue. Servie avec une persillade.

MENU BIEN-ÊTRE \$375

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées :

- **Salade colorée** : mesclun, carottes râpées, pain au levain, baguette, betteraves râpées, germes, chou rouge et tomates cerises. Vinaigrette incluse.
- **Patates douces** : Patates douces jaunes rôties au ghee (beurre clarifié) avec de l'ail, du poivre et du sel.

Plat principal:

- **Crêpe aux légumes sans gluten et à l'agneau** : Crêpe à la farine de coco garnie de tomates et poivrons rôtis, d'agneau haché, de laitue, de germes, d'avocat et de persil.
- **Yaourt fermenté à la noix de coco et aux fruits** : accompagné de pollen d'abeille, de fruits de saison, de miel, de graines de courge et de feuilles de menthe.
- **Tacos au poulet** : Poitrine de poulet grillée servie sur une tortilla de plantain, avec guacamole, pain au levain, oignons marinés et sauce verte en accompagnement.

MENU DU JEUDI

MENU EXÉCUTIF \$290

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées:

- **Tartine aux fruits rouges** : pain au levain, crème de dattes, fruits rouges, chocolat et feuilles de menthe
- **Salade colorée** : mélange de laitues, carottes râpées, betteraves râpées, chou, germes et vinaigrette.

Plat principal:

- **Œufs à la vapeur** : Tranches de pain au levain garnies d'avocat, de persillada, de tomates, de germes et d'œufs.
- **Pâtes bolognaises** : Pâtes avec une sauce bolognaise maison à base de Grana Padano
- **Crêpe aux légumes et aux champignons** : Crêpe garnie de carottes, poivrons, tomates, champignons, germes et avocat.

MENU BIEN-ÊTRE \$375

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées

- **Crème de carottes** : Carottes, pommes de terre, lait de coco maison.
- **Salade de pommes et d'avocat** : Mélange de laitues, avocat, pomme verte et vinaigrette.

Plat principal:

- **Œufs détox** : Carottes, Patates chayottes et brocolis rôtis avec de la sauge, du romarin, du thym et de l'origan, le tout recouvert de deux œufs cuits dans une poêle en fonte.
- **Légumes et champignons rôtis** : Mélange de légumes du jour, accompagné de pommes de terre nouvelles et de tortillas de plantain.
- **Bouillon d'os de bison** : Bouillon d'os de bison avec de l'eau, de la chayote, de la carotte et de la patate douce. Servi avec du citron vert, de l'oignon et de la coriandre.

MENU DU VENDREDI

MENU EXÉCUTIF \$290

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées :

- **Tartine aux pommes et au Manchego** : Servie sur du pain au levain avec des pommes fraîches, du fromage Manchego, du miel et de la menthe.
- **Pommes de terre sauteées** : Petites pommes de terre cuites au beurre ghee, à l'ail, au sel et au poivre.

Plat principal:

- **Sandwich végétalien** : Pain de mie garni de jambon de dinde, de fromage Grana Padano, de laitue, de tomate, d'avocat et de persil. Servi avec des quartiers de pommes de terre.
- **Huevos Rancheros** : œufs frits sur une tortilla de maïs frite, sauce verte ou rouge par-dessus, et salade ou pommes de terre en accompagnement.
- **Crêpe Ratatouille** : Crêpe de blé garnie de notre ratatouille d'aubergines, de potiron, de tomates et d'oignons.

MENU BIEN-ÊTRE \$375

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées

- **Guacamole traditionnel** : avocat, tomate, oignon rouge, ail, sel et poivre, accompagné de carottes et d'aïoli.
- **Ceviche de nopal** : Nopals grillés, avocat, tomate, oignon, citron vert, coriandre, ail, sel et poivre.

Plat principal:

- **Poisson à l'aïoli** : Poisson blanc local servi avec carottes, pommes de terre nouvelles, fenouil et chou-fleur, accompagné de quinoa et de crème d'aïoli.
- **Légumes et champignons rôtis** : légumes du jour rôtis avec champignons, quartiers de pommes de terre et tortilla de plantain.
- **Fajitas au poulet** : Blanc de poulet bio servi avec des légumes, une tortilla de plantain et du guacamole.

MENU DU SAMEDI

MENU EXÉCUTIF \$290

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées :

- **Tartine à l'avocat** : servie sur du pain au levain avec une sauce persillade, des germes et des tomates cerises
- **Crème de carottes** : Crème de carottes avec pommes de terre, lait de coco, gingembre et persillade.

Plat principal:

- **Tortilla espagnole** : une tranche de tortilla garnie de jambon de dinde, de fromage Grana Padano, de laitue, de tomate, d'avocat et de persil. Servie avec des quartiers de pommes de terre.
- **Little Sun**: Légumes rôtis du jour, betterave et avocat, servis avec du sgomasio et des germes.
- **Crêpe jambon-fromage** : jambon de dinde, fromage de chèvre Manchego, laitue, tomate, germes, nappée de sauce persillade

MENU BIEN-ÊTRE \$375

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées :

- **Ceviche de noix de coco** : chair de noix de coco avec coriandre, avocat, tomate, oignon, citron, ail, sel et poivre
- **Salade colorée** : carottes râpées, betteraves, chou, laitues mélangées, germes et vinaigrette

Plat principal:

- **Œufs détox** : Carottes, Pommes de terre chayottes et brocolis rôtis avec de la sauge, du romarin, du thym et de l'origan, le tout recouvert de deux œufs cuits dans une poêle en fonte.
- **Yaourt fermenté à la noix de coco et aux fruits** : accompagné de pollen d'abeille, de fruits de saison, de miel, de graines de courge et de feuilles de menthe.
- **Tacos au foie** : Foie avec oignons, pain au levain, oignons marinés et guacamole

MENU DU DIMANCHE

MENU EXÉCUTIF \$290

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées :

- **Tartine à l'avocat** : servie sur du pain au levain avec une sauce persillade, des germes et des tomates cerises
- **Salade colorée** : mélange de mesclun, carottes râpées, betteraves râpées, germes, chou rouge et tomates cerises. Vinaigrette incluse.

Plat principal:

- **Œufs au plat ou brouillés** : tranches de pain garnies de jambon de dinde, de fromage Grana Padano, de laitue, de tomate, d'avocat et de persil. Servies avec des quartiers de pommes de terre.
- **γ Burrito sans gluten** : Tortilla de pois chiches garnie de haricots noirs, laitue, tomate, poivron, carotte, avocat, laitue et germes.
- **Salade César** : Mélange de salades vertes, tomates, croûtons, poulet bio et œuf. Servie avec une vinaigrette César maison.

MENU BIEN-ÊTRE \$375

Comprend café ou thé, eau du jour, une entrée et un plat principal

Entrées:

- **Crème de courge** : courge avec oignon, ail, sel et poivre.
- **Patates douces** : patate douce jaune frite au beurre ghee avec ail, poivre et sel.

Plat principal

- **Omelette aux légumes crucifères et au poulet** : œuf en forme de crêpe garni de légumes crucifères et de poulet
- **Nopales grillés** : nopales grillés servis avec guacamole, crudités fraîches mexicaines, sauce verte, coriandre et tortillas de plantain
- **Bouillon d'os de bœuf** : Bouillon préparé avec de la viande d'os et de jarret, de la patate douce, de la chayote, de la carotte, du romarin, du thym, de la sauge, de l'origan, de l'oignon, de l'ail, du sel et du poivre.