



Breakfast Sandwiches

BREAKFAST BAGEL

\$7.89 | 410 Cals

Egg, ham, cheddar cheese and pesto mayo.

AVOCADO TOAST

\$8.79 | 530 Cals

Guacamole, goat cheese, roasted peppers, sunflower seeds and romaine.

ENGLISH MUFFIN

\$6.39 | 310 Cals

Egg, tomatoes, cheddar cheese and mayo.

SPARTAN WRAP

\$9.89 | 590 Cals

Egg, spinach, roasted red peppers, feta cheese, spinach and pesto mayo.

BREAKFAST CROISSANT

\$7.89 | 440 Cals

Egg, ham, Swiss cheese and mixed greens.

ADD: FRUIT & COFFEE* \$3.99 | FRUIT CUP & COFFEE* \$6.99

*12oz



Sandwichs déjeuner

BAGEL DÉJEUNER

7,89\$ | 410 Cals

Œuf, jambon, fromage cheddar et mayonnaise au pesto.

TOAST À L'AVOCAT

8,79\$ | 530 Cals

Guacamole, fromage de chèvre, poivrons rôtis, graines de tournesol et laitue romaine.

MUFFIN ANGLAIS

6,39\$ | 310 Cals

Œuf, tomates, fromage cheddar et mayonnaise.

SPARTAN WRAP

9,89\$ | 590 Cals

Œuf, épinards, poivrons rouges rôtis, fromage feta, épinards et mayonnaise au pesto.

CROISSANT DE DÉJEUNER

7,89\$ | 440 Cals

Œuf, jambon, fromage suisse et mélange de verdure.

AJOUTER: FRUITS ET CAFÉ* 3,99\$

COUPELLE DE FRUITS ET CAFE* 6,99\$

*12oz



Omelettes

WESTERN OMELETTE

\$10.29 | 540 Cals

Ham, peppers and red onions.

MUSHROOM GRUYÈRE

\$10.29 | 380 Cals

Mushrooms and gruyère cheese.

MAKE YOUR OWN OMELETTE*

\$10.29 | 300 - 500 Cals

* Choose 3 toppings. Additional toppings \$1.29

ADD: FRUIT & COFFEE* \$3.99

FRUIT CUP & COFFEE* \$6.99

*12oz



Omelettes

OMELETTE WESTERN

\$10.29 | 540 Cals

Jambon, poivrons et oignons rouges.

GRUYÈRE AUX CHAMPIGNONS

\$10.29 | 380 Cals

Champignons, et fromage gruyère.

FAIS TA PROPRE OMELETTE*

\$10.29 | 300 - 500 Cals

*Choisissez 3 garnitures.

Garnitures supplémentaires 1,29\$

**AJOUTER: FRUITS ET CAFÉ* 3,99\$
COUPELLE DE FRUITS
ET CAFE* 6,99\$**

*12oz



Sandwiches

REUBEN

\$11.99 | 500 Cals

Pastrami, Swiss cheese, sauerkraut, arugula and Thousand Island sauce on a focaccia bun.

CUBAN

\$11.99 | 430 Cals

Ham, capicola, Swiss cheese, pickles, spinach and Dijonnaise on a ciabatta bun.

FIRECRACKER GRILLED CHEESE

\$11.99 | 660 Cals

Multigrain sunflower bread, cream cheese, jalapeños, artichokes, spinach, roasted corn, green peppers and cheddar cheese.

MUSHROOM BANH MI

\$11.99 | 630 Cals

Roasted portobello, zucchini, pickled vegetables and Thai peanut sauce on a ciabatta bun.

CHICKEN & BRIE

\$11.99 | 650 Cals

Chicken, brie, caramelized onion, apple, Orange Marmalade and arugula on a focaccia bun.

**ADD: SIDE SALAD
& POP CAN \$6.99**

Sandwichs



REUBEN

11,99\$ | 500 Cals

Pastrami, fromage suisse, choucroute, roquette et sauce Thousand Island sur un pain focaccia.

CUBAN

11,99\$ | 430 Cals

Jambon, capicollo, fromage suisse, cornichons, épinards et Dijonnaise sur un pain ciabatta.

FIRECRACKER GRILLED CHEESE

11,99\$ | 660 Cals

Pain multigrain aux graines de tournesol, fromage à la crème, jalapeños, artichauts, épinards, maïs rôti, poivrons verts et fromage cheddar.

BANH MI AUX CHAMPIGNONS

11,99\$ | 630 Cals

Champignons portobello rôtis, courgettes, légumes marinés et sauce cacahuète Thaï sur un pain ciabatta.

POULETT B RIE

11,99\$ | 650 Cals

Poulet, brie, oignon caramélisé, pomme, confiture d'orange et roquette sur un pain focaccia.

**AJOUTEUR: UNE SALADE
D'ACCOMPAGNEMENT
& CANETTE DE SODA
6,99\$**



Grilled Cheese Sandwiches

KIMCHI MUSHROOM \$11.99 | 750 Cals

Kimchi, roasted mushrooms, sesame oil, honey, cheddar cheese & mozerella on Tuscan bread.

FIG & GOAT CHEESE \$11.99 | 660 Cals

Fig jam, walnuts, goat cheese & cheddar cheese on Tuscan bread.

FIRECRACKER \$11.99 | 770 Cals

Corn, green peppers, artichokes, spinach, jalapeño, green onion & cheddar on multigrain sunflower bread.

ADD: SIDE SALAD & POP CAN \$6.99



Grilled Cheese Sandwichs

KIMCHI ET CHAMPIGNONS 11,99\$ | 750 Cals

Kimchi, champignons rôtis, huile de sésame, miel, fromage cheddar et mozzarella sur du pain Toscan.

FIGUES ET FROMAGE DE CHÈVRE 11,99\$ | 660 Cals

Confiture de figues, noix, fromage de chèvre et fromage cheddar sur du pain Toscan.

FIRECRACKER 11,99\$ | 770 Cals

Maïs, poivrons verts, artichauts, épinards, jalapeño, oignon vert et cheddar sur du pain multigrain aux graines de tournesol.

**AJOUTEUR: UNE SALADE D'ACCOMPAGNEMENT
& CANETTE DE SODA 6,99\$**



Flatbreads

CHIPOTLE CHICKEN

\$15.99 | 510 Cals

Grilled chicken, green peppers, tomatoes, mozzarella, chipotle sauce and garlic kale chips.

MUSHROOM SPEZIATA

\$15.99 | 480 Cals

Mushrooms, bocconcini, La Bomba, garlic pesto, arugula and balsamic glaze.

**ADD: SIDE SALAD
& POP CAN \$6.99**

Soup

OF THE DAY



LARGE:

\$9.29 | 110 - 290 Cals

SMALL:

\$7.29 | 70 - 180 Cals

Pains plats

POULET CHIPOTLE

15,99\$ | 510 Cals

Poulet grillé, poivrons verts, tomates, mozzarella, sauce chipotle et chips de chou kale à l'ail.

CHAMPIGNON SPEZIATA

15,99\$ | 480 Cals

Champignons, bocconcini, La Bomba, pesto à l'ail, roquette et glaçage balsamique.

**AJOUTEUR: UNE SALADE
D'ACCOMPAGNEMENT
& CANETTE DE SODA
6,99\$**

Soupe

DU JOUR



GRAND:

9,29\$ | 110 - 290 Cals

PETIT:

7,29\$ | 70 - 180 Cals



Salad Bowls

ADD Boiled Egg \$1.59
Chicken \$5.99, Salmon \$6.50

PROTEIN POWER BOWL

\$14.49 | 410 Cals

Kale, spring mix, quinoa, edamame, chickpeas, sweet potato, hemp hearts and zucchini with Tahini dressing.

SWEET & BEET BOWL

\$14.49 | 480 Cals

Romaine, mixed greens, beets, sweet potatoes, goat cheese, sunflower seeds and sundried tomatoes with Balsamic dressing.

BUILD YOUR OWN SALAD*

\$14.49 | 250 – 600 Cals

* Includes 5 toppings | Extra charges apply for premium toppings & protein.

QUINOA BOWL

\$14.49 | 510 Cals

Kale, spring mix, feta, sweet potatoes, wasabi peas, quinoa and beets with Balsamic dressing.

BISTRO BOWL

\$14.49 | 470 Cals

Mixed green, arugula, carrot noodles, roasted mushrooms, Kalamata olives, red cabbage, hemp hearts and goat cheese with lemon zaatar dressing.

Additional Topping: \$1.09 each

Additional Premium Topping: \$1.49 each



Bol de salade

AJOUTER: Œuf dur 1,59\$,
poulet 5,99\$, saumon 6,50\$

BOL ÉNERGÉTIQUE PROTÉINÉ

14,49\$ | 410 Cals

Chou kale, mélange de printemps, quinoa, edamame, pois chiches, patate douce, graines de chanvre et courgette avec une vinaigrette Tahini.

BOL SUCRÉ ET DE BETTERAVES

14,49\$ | 480 Cals

Romaine, mesclun, betteraves, patates douces, fromage de chèvre, graines de tournesol et tomates séchées au soleil avec une vinaigrette balsamique.

COMPOSEZ VOTRE PROPRE SALADE*

14,49\$ | 250 – 600 Cals

* **Inclut 5 garnitures** | des frais supplémentaires s'appliquent pour les garnitures de qualité supérieure et la protéine.

Garniture supplémentaire: 1,09\$ chacune

Garniture premium supplémentaire: 1,49\$ chacune

BOL DE QUINOA

14,49\$ | 510 Cals

Chou kale, mélange de printemps, feta, patates douces, pois wasabi, quinoa et betteraves avec une vinaigrette balsamique.

BOL BISTRO

14,49\$ | 470 Cals

Mesclun, roquette, nouilles de carottes, champignons rôtis, olives Kalamata, chou rouge, graines de chanvre et fromage de chèvre avec une vinaigrette au zaatar et citron.



Cold Beverages | Boissons froides

SMOOTHIES | SMOOTHIES

Mango | Mangue
Strawberry | Fraise

ICED COFFEE | CAFÉ GLACÉ

FRAPPÉ | CAPPUCCINO FRAPPÉ

Cappuccino | Original
Salted Caramel | Caramal salé
Mocha +20¢ | Moka +20¢

ICED CHAI | CHAÏ GLACÉ

ICED MATCHA | MATCHA GLACÉ



Hot Beverages | Boissons chaudes

	S P	M M	L G	
COFFEE	\$3.09	\$3.39	\$3.89	
CAFÉ	0	0	0	Cals
CAFÉ LATTE	\$5.49	\$5.89	\$6.49	
CAFÉ LATTÉ	140	180	220	Cals
FLAVOURED LATTE <small>Vanilla, Caramel, Chai</small>	\$6.19	\$6.69	\$7.29	
LATTÉ AROMATISÉ <small>Vanille, Caramel, Chai</small>	200	250	310	Cals
MATCHA LATTE	\$6.59	\$6.99	\$7.49	
LATTÉ AU MATCHA	190	255	315	Cals
CAPPUCCINO	\$5.49	\$5.89	\$6.49	
CAPPUCCINO	120	150	230	Cals
MOCHACCHINO	\$5.89	\$6.89	\$7.09	
MOKACCINO	180	240	320	Cals
HOT CHOCOLATE	\$5.29	\$5.49	\$5.69	
CHOCOLAT CHAUD	270	360	460	Cals
LONDON FOG	\$6.19	\$6.79	\$7.19	
THÉ À L'ANGLAIS	200	250	310	Cals
TEA THÉ	\$3.19	\$3.39	\$3.89	
<small>*Extra Tea Bag Sachet de thé supplémentaire: 1 \$</small>	0	0	0	Cals



TRY OUR | ESSAYEZ NOS

SIGNATURE DRINKS

BOISSONS SIGNATURES

BLUE RASPBERRY
DREAM FRAPPÉ

FRAPPÉ DE RÊVE À
LA FRAMBOISE BLEUE

\$6.49

12 oz



STRAWBERRIES
& CREAM FRAPPÉ

FRAPPÉ AUX
FRAISES ET CRÈME

\$6.49

12 oz



ICED BANANA
MATCHA

MATCHA GLACÉ
À LA BANANE

\$6.49

12 oz



HOT HONEY
LEMONADE

LIMONADE
AU MIEL PIQUANT

\$5.29

12 oz



LAVENDER WHITE HOT
CHOCOLATE ICED LATTE

LATTÉ GLACÉ AU CHOCOLAT
BLANC ET LAVANDE

\$6.49

12 oz

