

## *petit-déjeuner*

### breakfast

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

## *suppléments*

### extras

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

## après-midi

afternoon

### entrées

starters

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

### boles

bowls

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

**\*choix de protéine :**

**crevette, poulet grillé, saumon, tofu ou thon**

*\*choice of protein :*

*shrimp, grilled chicken, salmon, tofu or tuna*

### salades

salads

<b>salade composée</b>	<b>18 \$</b>
choix de saumon, poulet, poulet pané, thon ou tofu <i>spring mix salad: choice of salmon, chicken, fried chicken, tuna or tofu</i>	
<b>salade caesar</b>	<b>18 \$</b>
choix de saumon, poulet, poulet pané, thon ou tofu <i>caesar salad: choice of salmon, chicken, fried chicken, tuna or tofu</i>	
<b>salade caprese</b>	<b>18 \$</b>
fiore di late, tomate, roquette, vinaigre balsamique <i>caprese salad: fiore di late, tomato, arugula, balsamic vinegar</i>	
<b>salade fromage de chèvre*</b>	<b>15 \$</b>
mélange de laitue, noix de grenobles, figues sèches et fromage de chèvre <i>goat cheese salad: spring mix, walnuts, dried figs and goat cheese</i>	
<b>salade quinoa*</b>	<b>15 \$</b>
concombres & tomates <i>quinoa salad: cucumbers &amp; tomatoes</i>	

**\*ajoutez votre protéine :**

*add your protein :*

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

**choix de vinaigrette :**

*choice of dressing :*

<b>asiatique</b>	<b>dijon &amp; miel</b>
<i>asian</i>	<i>honey dijon</i>
<b>caesar</b>	<b>lime gingembre</b>
<i>caesar</i>	<i>lime ginger</i>
<b>balsamique</b>	<b>citron &amp; huile olive</b>
<i>balsamic</i>	<i>lemon &amp; olive oil</i>

## après-midi afternoon

### plats principaux

main dish

<p><b>midtown smashburger</b> 21 \$ deux galettes de boeufs 3oz, fromage, bacon, laitue, oignon rouge, cornichons, tomates et dijonnaise <b>choix de frites ou salade composée</b> midtown smashburger: two 3oz beef patties, cheese, bacon, lettuce, red onion, pickles and house-made dijonnaise <b>choice of fries or salad</b></p>	<p><b>tagliatelle</b> 19 \$ câpres, oignon, ail &amp; olives noir capers, onion, garlic &amp; black olives <b>ajoutez une protéine:</b> crevette, poulet grillé ou saumon <b>add your protein:</b> shrimp, grilled chicken or salmon</p>
<p><b>végétarien burger</b> 18 \$ galette végétarien, cornichons, laitue et tomate <b>choix de frites ou salade composée</b> vegetarian burger : vegetarian patty, pickles, lettuce and tomato <b>choice of fries or salad</b></p>	<p><b>saumon grillé 8oz</b> 25 \$ servi sur une purée de pommes de terre et légumes de saison ou quinoa grilled salmon served with mashed potatoes and seasonal vegetables or quinoa</p>
<p><b>trio équilibrée</b> 18 \$ riz ou quinoa, poulet ou galette de boeuf balanced trio: rice or quinoa, chicken or beef patty</p>	<p><b>sandwich au poulet</b> 21 \$ poulet panés ou poulet grillé, fromage, bacon, cornichons, tomates et laitue <b>choix de frites ou salade composée</b> chicken sandwich: breaded chicken or grilled chicken, cheese, bacon, pickles, lettuce and tomato <b>choice of fries or salad</b></p>
<p><b>tataki de thon</b> 20 \$ tataki de thon, légumes marinés, radis, roquette, crème acidulé épicé tuna tataki: marinated vegetables, radish, arugula, spicy sour cream</p>	<p><b>club sandwich</b> 21 \$ pain campagne, poulet, œuf, bacon, laitue et tomates <b>choix de frites ou salade composée</b> country bread, chicken, egg, bacon, lettuce and tomato <b>choice of fries or salad</b></p>
<p><b>bavette de boeuf 8oz</b> 25 \$ servi avec sauce au poivre &amp; légumes <b>choix de frites ou salade composée</b> beef flank steak: pepper sauce &amp; vegetables <b>choice of fries or salad</b></p>	<p><b>bruschetta saumon fumé</b> 18 \$ demi baguette, tomate, basilic, ail, oignon vert, saumon fumé <b>choix de salade mélangé ou frites</b> smoked salmon bruschetta: half baguette, tomato, basil, garlic, green onion, smoked salmon <b>choice of fries or mixed salad</b></p>
<p><b>sandwich côte de boeuf</b> 21 \$ servi avec frites prime rib sandwich: served with fries</p>	<p><b>omelette</b> 18 \$ choix de quatre: bacon ou dinde, oignons, poivrons, tomates, épinards, champignons ou fromage <b>choix de frites ou salade composée</b> choice of four: bacon or turkey, onions, peppers, tomatoes, spinach, mushrooms or cheese <b>choice of fries or salad</b></p>
<p><b>joue de boeuf</b> 22 \$ servi sur une purée de pommes de terre et légumes de saison cheek meat: served atop mashed potatoes with seasonal vegetables</p>	

### déSSERT dessert

<p><b>crème glacée</b> 6 \$ ice cream</p>	<p><b>tarte aux fraises</b> 7 \$ fraises, crème pâtissière, coulis de fraise a la menthe strawberry tart: strawberries, cream custard, strawberry and mint coulis</p>
<p><b>crêpe</b> 8 \$ nutella ou sucre nutella or sugar</p>	

**M**MIDTOWN  
SANCTUAIRE*café**coffee***café** 2,50 \$*coffee***café glacé** 6 \$*iced coffee***cappucino** 4,50 \$*cappucino***latté** 4,50 \$*latte***latté bol** 5,50 \$*large latte***macchiato** 4 \$*macchiato***tisane** 3 \$*hot tea***mochaccino** 3,50 \$*mochaccino***espresso** 3,50 \$*espresso***espresso double** 4,50 \$*double espresso***espresso allongé** 3,50 \$*long espresso*

# 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™