



# PETITS DÉJEUNERS CORPORATIFS

Pour des ateliers matinaux  
inspirés du monde

## CHOIX NO 1

- 1 viennoiserie
- 1 mini muffin
- 1 quatre-quarts
- 1 brochette de fruits

9.95\$/ pers.

## CHOIX NO 2

- 1 viennoiserie
- 1 mini muffin
- 1 quatre-quarts
- 1 brochette de fruits
- 1 petit extra

12.95\$/ pers.

## CHOIX NO 3

- "Sur mesure"
- 7 items de votre choix parmi toutes les catégories ci-dessous

15.95\$/ pers.

**Minimum de 10 pers.**

(48 heures ouvrables minimum pour placer votre commande)

Composez votre menu à partir des choix proposés ci-dessous ou commandez ces items à la pige (minimum 6 par variété)

## MINI VIENNOISERIES

- Mini danoise au caramel salé 🍷 🍷
- Mini torsade à l'abricot 🍷 🍷
- Mini croissant au beurre 🍷 🍷
- Pain au chocolat 🍷 🍷
- Chausson aux pommes 🍷 🍷
- Mini muffins variés 🍷 🍷
- Mini torsade au chocolat 🍷 🍷
- Mini brioche à la cannelle 🍷 🍷

## QUATRE-QUARTS

- Citron & pavot 🍷 🍷
- Canneberges & pommes 🍷 🍷
- Bananes & noix 🍷 🍷
- Carottes, ananas & noix 🍷 🍷

## PETITS EXTRAS

### Yaourts maison

(portions individuelles)

- Fraises & basilic poivré 🍷
- Petits fruits des bois 🍷
- Confiture et granola 🍷 🍷
- Canneberges et pommes 🍷

### Fromages

- Le Traditionnel Cheddar doux & extra-fort avec raisins 🍷

### Sandwichs du matin

- Morceaux de bagel, fromage à la crème & ciboulette (2/ pers.) 🍷 🍷
- Morceaux de bagel au saumon fumé, câpres et oignons confits (2/ pers.) 🍷 🍷 < 1.50\$/ pers.
- Wrap aux oeufs, bacon croustillant et cheddar fort (2/ pers.) 🍷
- Muffin anglais BLT aux oeufs (2/ pers.) 🍷
- Sucette de candy bacon aux pistaches 🍷 🍷
- Mini croissant au jambon & fromage brie 🍷 🍷
- Tartine d'Émile (sandwich ouvert sur pain de miche grillé et tartinaud aux arachides et abricots) (2/ pers.) 🍷 🍷
- Gougère de fromage, graines de carvi et croûte d'herbes 🍷 🍷
- Gaufre liégeoise (1/2 un/ pers.) 🍷

### Choix santé

- Gruau "overnight" au yogourt et petits fruits 🍷
- Pouding au chia cacao-mangue 🍷
- Tapioca aux fraises et gingembre 🍷
- Fruits de saison entiers

## PETIT DÉJEUNER SANS GLUTEN, SANS LACTOSE ET SANS NOIX

boîte individuelle

- Grilled cheese au fromage gouda fumé Calumet (sans lactose) et pain Maison Cannelle (sans gluten, sans lactose)
- Roulade de jambon
- Oeuf cuit dur et mayonnaise aux tomates séchées
- Compote de fruits maison
- Salade de fruits frais

13.95\$/ pers.

## PLATEAU DE 50 MINI VIENNOISERIES ASSORTIES

100\$/ plateau

## CHAUD MATIN

- Oeufs brouillés aux tomates séchées & cheddar 🍷
- Pommes de terre rissolées aux herbes fraîches
- Bacon grillé à l'érable (2 tranches/ pers.) + 1\$/ pers. pour un extra de bacon (+ 2 tranches)
- Saucisses à déjeuner porc et boeuf (2 saucisses/ pers.)
- Soupe de petits fruits aux zestes de lime et menthe fraîche
- Cheddar doux & fort 🍷
- Mini croissant au beurre 🍷 🍷
- Petit pain au chocolat 🍷 🍷
- Corbeille de pain et beurre 🍷 🍷

Minimum de 20 personnes 17.50\$/ pers.

La présentation des plats peut différer des photos.





# BREUVAGES ET COLLATIONS

## BREUVAGES

### BAR À JUS FITNESS *Signé Bernard*

Pour le goût et la santé!

Frais du jour, préparés par notre mixologue du matin

- Le Pina Colada: lait de coco, ananas et lime
- L'Aurore: orange, cantaloup, pêche et romarin
- Le FBK: framboises, bleuets et kalamansi
- Le Sunrise: framboises et fraise au thé blanc
- L'Éveil des sens: betterave, carotte et gingembre
- Le Samouraï : hibiscus, miel & pomme grenade
- Le Nutritif: chou kale, épinards, pomme & melon
- Jus d'orange frais pressé

13.95\$/ L

### EAU DÉTOX

Eau filtrée, légumes du jardin, fruits et herbes fraîches infusés

Une façon toute naturelle de tonifier vos journées d'été!

- Sunset Bay - Fraise, menthe et basilic, eau filtrée
- South Beach - Pastèque, menthe, eau filtrée
- Réconfortante - Pomme, cannelle, eau filtrée
- Waikiki - Ananas, basilic, eau filtrée
- Soleil levant - Orange, coriandre, eau filtrée
- Nikki - Lime, gingembre et thym, eau filtrée
- Ocean Breeze - Concombre, romarin et citron, eau filtrée

4.95\$/ L

### BAR À THÉS GLACÉS DAVIDsTEA

- Pêche parfaite
- Me to We (pomme, ananas, hibiscus, poivre rose)
- Songe d'une nuit d'été (pomme, menthe, groseilles)
- Trésor des Caraïbes (ananas, pomme, papaye)
- Éclat Curcuma (carotte, gingembre, curcuma)

11.95\$/ L

### BOISSONS CHAUDES

- Café Arabica (min. 10 pers.)
- Thé & tisanes assortis (min. 10 pers.)
- Chocolat chaud (min. 10 pers.)

2.00\$/ pers.

2.00\$/ pers.

2.00\$/ pers.

### BOISSONS FROIDES

- Coke & Sprite (régulier et diète), thé glacé
- Eau de source et eau pétillante
- Jus de légumes, pomme ou orange

2.00\$/ pers.

2.00\$/ pers.

2.00\$/ pers.

## À LA PIGE

### LES FROMAGES EN PLATEAU Minimum de 6 pers.

- **Le Traditionnel** : Cheddar doux & extra-fort avec raisins 🍷 5.90\$/ pers.
- **Plateau l'Original**: Combinaison d'un demi-plateau de fruits & d'un demi-plateau de fromages (Empereur, Cendrillon, Oka, cheddar doux & extra-fort, corbeille de pain & noix assorties) 🍷 🍷 7.50\$/ pers.
- **Les Rubans**: Oka, Mamirolle, Gouda fumé, St-Paulin avec raisins, noix assorties & corbeille de pain 🍷 🍷 8.00\$/ pers.
- **Les Raffinés**: Oka, Mouton noir, Gouda fumé, Cendrillon & brie avec raisins, noix assorties, corbeille de pain & craquelins 🍷 🍷 9.90\$/ pers.
- Corbeille de pain & craquelins 🍷 🍷 1.50\$/ pers.

### LES ACCOMPAGNEMENTS

- **Crudités & trempette** 🍷 🍷 Minimum de 5 pers.  
Aux tomates séchées, épinards ou hummus maison 3.90\$/ pers.
- **Portions individuelles de grignotines** Minimum de 10 par variété  
- Noix assorties (70g) 🍷 4.00\$/ pers.  
- Croustilles nature 2.50\$/ pers.  
- Popcorn au beurre 🍷 3.00\$/ pers.  
- Bretzels 3.00\$/ pers.
- **Plateau de charcuteries** Minimum de 10 pers.  
Jambon, capicollo, dinde, rosette de Lyon & terrine maison au poivre vert & cognac servis avec moutarde & corbeille de pain 🍷 🍷 7.50\$/ pers.
- **Chiffonnade de saumon fumé** (60 g/pers.) <🍷 Minimum de 5 pers.  
Citrons, câpres, oignons rouges & huile d'olive première pression, servi avec croûtons maison et beurre 🍷 🍷 8.95\$/ pers.

### LES FRUITÉS EN PLATEAU Minimum de 6 pers.

- Plateau de fruits frais 4.75\$/ pers.
- Salade de fruits frais à la menthe 4.25\$/ pers.
- Brochettes de fruits nature ou zébrées de chocolat 🍷 4.50\$/ pers.
- Fraises choco aux amandes grillées 🍷 🍷 (selon disponibilité) 14.00\$/ douz.

### LES SUCRÉS EN PLATEAU Minimum de 6 pers.

- Mignardises du pâtissier 🍷 🍷 4.00\$/ pers.
- Biscuits maison 🍷 🍷 2.00\$/ un.
- Lillypop: Suçon de gâteau aux saveurs variées 🍷 🍷 2.00\$/ un.
- Sucette épicurienne: Chocolat noir et blanc aux fruits séchés 🍷 🍷 1.50\$/ un.
- Mini cupcakes variés 🍷 🍷 2.00\$/ un.