

menu déjeuner.

MANGER SAINEMENT N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE!

parfaits.

YOGOURT VANILLE PETITS FRUITS ET GRANOLA 4.95\$

Yogourt à la vanille, fruits des champs, canneberges, chanvre, granola lin et citrouille.

CHOCO POWER 4.95\$

Yogourt à la vanille, graines de chia, boisson de soya à la vanille, beurre d'arachides, dattes, cacao, banane, granola amandes et chocolat.

OVERNIGHT OAT 4.95\$

Avoine, chia, pomme, lait d'amande, noix de cajou, sirop d'érable.

fruits frais.

FRUITS COUPÉS 4.75\$

FRUITS À L'UNITÉ 1.00\$

VEUILLEZ INFORMER VOTRE BARISTA DE TOUTE INTOLÉRANCE OU ALLERGIE.

smoothies.

LE F8 FIT 7.75\$

Banane, flocons d'avoine, dattes, cacao, mesquite, boisson d'avoine, graines de citrouille.

LE RÉVEIL 7.75\$

Ananas, pomme, épinards, jus d'orange, matcha, gingembre, citron.

LE TROPICAL 7.75\$

Mangue, banane, boisson de soya à la vanille, menthe, jus d'orange, jus de citron.

L'AMOUREUX DU BEURRE 7.75\$ DE PEANUT

Banane, beurre d'arachide, flocon d'avoine, boisson d'amande, cannelle.

EXTRA PROTÉINE +2.45\$

spécialités du Chef.

FAB'8 DÉJ - FROMAGE 5.99\$

Muffin anglais, mayonnaise au pesto, œuf, fromage cheddar sans lactose.

FAB'8 DÉJ - JAMBON & FROMAGE 6.49\$

Muffin anglais, mayonnaise au pesto, œuf, jambon, fromage cheddar sans lactose.

TOAST GARNIE AVEC PURÉE 7.99\$ DE RICOTTA ET POIS VERT

Pain Pullman, ricotta, pois verts, tomates cerise, œuf, graines de sésame, piment coréen, laitue, huile d'olive.

WRAP DÉJEUNER À LA DINDE 7.99\$

Wrap blé entier, œuf, fromage cheddar sans lactose, dinde, tomates, mayonnaise épicée, sauce buffalo, laitue.

menu dîner.

MANGER SAINEMENT N'A JAMAIS ÉTÉ AUSSI SIMPLE!

salades.

PRENEZ NOTE QUE CERTAINES SALADES PEUVENT NE PAS ÊTRE DISPONIBLE EN FONCTION DE LA DEMANDE.

SALADE NIÇOISE PÂTE D'ORZO 12.95\$

Mesclun, orzo, haricot vert, radis, poivron, concombre, œuf cuit dur, mélange de thon, olive, câpre.

SALADE REPAS FALAFEL 12.95\$

Boules de falafel, pois chiche, chou rouge, carotte, miel, quinoa, crème sûre.

SALADE CÉSAR AU POULET 13.95\$

Laitue romaine, poulet mariné, concombre, maïs, croustons maison, vinaigrette césar allégée, parmesan, câpre.

SALADE TEX-MEX ÉQUILBRÉE 13.95\$

Laitue romaine, laitue mixte, boulgour, coriandre, maïs, fèves rouges, poivron, concombre, carottes râpés, fromage cheddar sans lactose.

collations.

SERVIE AVEC PAIN PITA, CHIPS OU CRAQUELINS.

HUMMUS AU CITRON ET À L'HUILE D'OLIVE 4.95\$

TREMPETTE AUX POIVRONS 4.95\$

sandwichs.

PRENEZ NOTE QUE CERTAINS SANDWICHS PEUVENT NE PAS ÊTRE DISPONIBLE EN FONCTION DE LA DEMANDE.

SANDWICH AU POULET À L'ITALIENNE 10.95\$

Poulet, poivrons rôtis, laitue, parmesan, réduction balsamique, mayo épicée.

SANDWICH FALAFEL 10.95\$

Boules de falafel, chou rouge, carotte, laitue, hummus, crème sûre, concombre

SANDWICH CUBAIN 10.95\$

Jambon sur l'os braisé, fromage suisse, cornichon, moutarde jaune.

SANDWICH HALLOUMI GRILLÉ 10.95\$

Halloumi, carotte rôtie, chou rouge, cumin, noix de cajou.

CIABATTA DINDE PESTO 10.95\$

Ciabatta, dinde, mayonnaise, pesto, tomates, laitue.

SANDWICH TLT 10.95\$

Tempeh mariné, tomates, laitue, mayo végan aux herbes.

un petit creux ?

OLIVES MARINÉES MAISONS 3.95\$

Olives, citron, amandes, paprika fumé, poudre d'ail, cumin, huile d'olive, miel.

RAISIN ET FROMAGE 3.95\$

PLATEAU DE CRUDITÉS 3.95\$

Légumes du moment.

VEUILLEZ INFORMER VOTRE BARISTA DE TOUTE INTOLÉRANCE OU ALLERGIE.

MENU STARTUP

MANGER SANTÉ À PETIT PRIX

PRENEZ NOTE QUE CERTAINS PRODUITS PEUVENT NE PAS ÊTRE DISPONIBLE EN FONCTION DE LA DEMANDE.

salade d'accompagnement.

5.95\$

SALADE WALDORF

Céleri, pomme verte, raisin, fromage, noix de pécan, mayonnaise, yogourt grecque, sirop d'érable.

SALADE GRECQUE

Tomate, concombre, olives, feta, oignon, origan, huile d'olive.

SALADE DE POMME DE TERRE

Pomme de terre gelot, mayonnaise, oignon vert, estragon, ciboulette.

sandwichs.

7.99\$

SANDWICH AUX OEUFS

Œuf, pesto de tomate séchée, tomate, laitue, fromage, mayonnaise.

WRAP POULET SAUCE CÉSAR

Wrap, poulet, romaine, concombre, câpres, maïs, sauce césar

SANDWICH AU THON

Thon, cornichon, olive, tomates, laitue, citron, mayonnaise.

MENU CAFÉ



HORAIRES D'OUVERTURE :
07H30 À 15H00

notre sélection.

Café filtre	3.00\$
Espresso	3.10\$
Americano	3.10\$
Macchiato	3.70\$
Cappuccino	3.85\$
Cortado	3.95\$
Café Latte (Petit Grand)	4.50\$ 4.85\$
Moccachino	4.95\$

pas très café?

Thé (ou tisane)	3.50\$
Chocolat Chaud	4.50\$
London Fog	4.60\$
Chai Latte	4.85\$
Dirty Chai Latte	5.25\$
Matcha Latte	4.85\$

nos incontournables.

Croissant au beurre	2.60\$
Chocolatine	2.95\$
Galette à l'avoine	2.50\$
Boule d'énergie	2.50\$
Brownie	2.75\$
Choco-Plaisir	2.95\$
Brioche érable	3.75\$
Croissant aux amandes	3.75\$
Chocolatine aux amandes	3.75\$
Croissant au fromage	3.75\$
Viennoiserie de saison	3.75\$

Pâtisserie du moment

Selon les envies du chef!

+LAIT VÉGÉTAL +0.85\$

+DÉCAFÉINÉ +0.85\$

“les bonnes idées commencent après un bon café.”