



**lunchable box \$8**

**boîte de crudités**

House made ranch - gluten free crackers - veggies - St. Albert cheese curds  
Ranch fait maison - craquelins sans gluten - légumes - fromage en grains St. Albert

**veg/GF**

**SANDWICHES/WRAPS:**

**chicken caesar wrap \$12**

**wrap César au poulet**

Basil pesto mayo - roasted chicken - crispy bacon - mixed greens - sliced ham - provolone cheese

Mayo au pesto de basilic - poulet rôti - bacon croustillant - salade mixte - tranches de jambon - fromage provolone

**contains pork  
contient du porc**

**Enright Beef sandwich \$13.75**

**sandwich au Boeuf Enright**

Enright Cattle Co. Roast Beef - chimichurri sauce - arugula- roasted red pepper- crispy onion- white cheddar

Enright Cattle Co. Rôti de bœuf - sauce chimichurri - arugula - poivron rouge rôti - oignon croustillant - cheddar blanc

**ham and cheddar croissant \$8**

**croissant au jambon et fromage**

*Seed-to-Sausage ham and St-Albert's cheddar  
Jambon grain-à-saucisse et cheddar de St-Albert*

**smoked salmon croissant \$9**

**croissant au saumon fumé**

Croissant- smoked salmon- herbed cream cheese- pickled cucumbers- arugula  
Croissant - saumon fumé - fromage frais aux herbes - concombres marinés - roquette

**cuban sandwich \$13.75**

**sandwich cubain**

Focaccia bread- Seed to Sausage capicola + smoked ham- dill pickles- grainy + smooth mustard- provolone

Pain Focaccia - Seed to Sausage capicola + jambon fumé - cornichons à l'aneth - moutarde à

l'ancienne + moutarde douce - provolone

**turkey & cheddar sandwich \$6.25**

**sandwich à la dinde et au cheddar**

Brioche bun- turkey- cheddar- mayonnaise

Petit pain brioché - dinde - cheddar - mayonnaise

## **BOWLS**

### **BOLS:**

**dill-cured roasted salmon salad \$16.00**

**salade de saumon rôti séché à l'eau froide**

Quinoa- pickled cucumbers- roasted carrots- mixed greens- dill- cured roasted salmon-  
sunflower seeds- pickled red cabbage- roasted garlic vinaigrette

Quinoa - concombres marinés - carottes rôties - légumes verts mélangés - saumon rôti saumuré -  
graines de tournesol - chou rouge mariné - vinaigrette à l'ail rôti

**GF, DF**

**grilled vegetable salad \$14.00**

**salade de légumes grillés**

Mixed greens- grilled vegetables- pickled beets- roasted red peppers- grilled + marinated  
onions- roasted squash and sweet potato- feta- roasted chickpeas- roasted garlic vinaigrette

Feuilles vertes mélangées - légumes grillés - betteraves marinées - poivrons rouges grillés -  
oignons grillés et marinés - courge et patates douces rôties - feta - pois chiches rôtis - vinaigrette  
à l'ail rôti.

**GF, Veg**

**roasted chicken salad \$16.00**

**salade de poulet rôti**

Mixed greens- wheatberry salad- grilled broccoli- shaved parmesan cheese- grilled artichokes-  
spiced sunflower seeds- sundried tomato vinaigrette

Salade verte mixte - salade de baies de blé - brocoli grillé - copeaux de parmesan - artichauts  
grillés - graines de tournesol épicées - vinaigrette aux tomates séchées au soleil

## **KIDS MEAL**

### **REPAS POUR ENFANTS:**

**kids meal pack \$9.50**

**pack repas enfant**

turkey sandwich or grilled cheese, chips, juice box  
sandwich à la dinde ou fromage grillé, chips, jus de fruit

**ADDITIONAL ITEMS:  
DES ÉLÉMENTS SUPPLÉMENTAIRES :**

- BAKED FRESH DAILY, ALL OF OUR PASTRIES ARE MADE IN- HOUSE. WE ROTATE THEM FREQUENTLY BASED ON SEASONAL INGREDIENTS.
  - FRAÎCHEMENT CUITES CHAQUE JOUR, TOUTES NOS PÂTISSERIES SONT FABRIQUÉES SUR PLACE. NOUS LES RENOUVELONS FRÉQUEMMENT EN FONCTION DES INGRÉDIENTS DE SAISON.
- COLD AND HOT DRINKS ARE AVAILABLE AND SUPPORT MANY LOCAL PRODUCERS.
- DES BOISSONS CHAUDES ET FROIDES SONT DISPONIBLES ET SOUTIENNENT DE NOMBREUX PRODUCTEURS LOCAUX.
  - SOUP OF THE DAY AVAILABLE SEASONALLY. (SCIENCE AND TECH ONLY)
  - SOUPE DU JOUR DISPONIBLE EN FONCTION DE LA SAISON. (SCIENCE ET TECHNOLOGIE UNIQUEMENT)

**GF= GLUTEN FREE/SANS GLUTEN  
Veg=VEGETARIAN/VÉGÉTARIEN  
V=VEGAN/VEGAN  
DF=DAIRY FREE/SANS LACTOSE**