

# Abe & Mary's

## CAFÉ MENU



## Smoothies \$5.95

*Tropical Fun:* Pamplemousse, mangue et ananas - *grapefruit, mango, pineapple*

*The Detox:* Concombres et bleuets - *cucumber & blueberries*

*Heaven on earth:* Cashew, dattes fraîches, lait de soya - *cashews, fresh dates, soy milk*

*Very Berry:* Mûre, bleuets et fraises - *Blackberry, blueberry and strawberry*

*Twister:* Bleuets, orange, fraise et banane - *Blueberries, orange, strawberry, banana*

*The Classic:* Orange et fraise - *Orange & strawberry*

*Elisha Cuthbert:* Fraise et ananas - *Strawberry & pineapple*

*Karl Wolf:* Fraise, bananes et mangue - *Strawberry, banana & mango*

## Jus Fraîchement Pressé/ Freshly Squeezed Juices \$6.50

Choix de combinaison de fruits/ Choice of fruit combination

Orange/ Orange

Pamplemousse/ Grapefruit

Pomme/ Apple

Banane/ Banana

Fraise/ Strawberry

Bleuet/Blueberry

Anana/ Pineapple

Carotte / Carrot

## Petit Creux / Little Snacks

Croissant \$2.50

Toast \$2.25

avec fromage/with cheese \$2.95

Yogourts Parfait/ Yogurt Parfait \$6.95

*Please ask us about our daily specials on desserts!*

## Soupes/Soups

Chilli au tofu/ Tofu chilli \$6.50

Crème de lentilles / Cream of lentil \$6.50

## Sandwiches

Servis avec choix de salade mixte, chips tortilla ou chip Kettle  
*Served with choice of green salad, tortilla or Kettle chips*

Servis avec baguette: Blé Entiers, Levain ou Olive  
*Served with French Baguette: Multi-grain, Sourdough or Olive bread*

Ajout d'une garniture/ Add a topping: \$1.50

### Végétarien/ Vegetarian

\$7.25

Choix de fromages Cheddar, Mozzarella ou Havarti, avocats, carottes râpées, concombres, laitue, tomates, vinaigrette miel et Dijon.

*Choice of Cheddar, Mozzarella or Havarti cheese, avocado, shredded carrots, cucumber, lettuce, tomato, honey Dijon dressing.*

### Poulet/ Chicken

\$8.95

Poitrine de poulet, tomates séchées, oignons rouges, laitue, Dijon ou mayonnaise

*Chicken breast, sundried tomatoes, red onion, lettuce, Dijon mustard or mayonnaise.*

### Thon/ Tuna

\$8.95

Salade de Thon, oignons rouge, carottes râpées, laitue, tomates, Dijon ou mayonnaise.

*Tuna, red onion, shredded carrots, lettuce, tomato, Dijon mustard or mayonnaise*

### Thon et fromage grillé / Tuna Melt Grill

\$8.95

Salade de Thon, choix de fromages Cheddar, Mozzarella ou Havarti, oignons rouge, carottes râpées, laitue, tomates, Dijon ou mayonnaise.

*Tuna, choice of Cheddar, Mozzarella or Havarti cheese red onion, shredded carrots, lettuce, tomato, Dijon mustard or mayonnaise*

## Wraps Laitue faible teneur en glucides/ Low Carb Lettuce Wraps

Tous les wraps sont faits avec avocats, concombres, carottes rapées, tomates et votre choix de vinaigrette  
*All wraps are made with avocado, cucumber, shredded carrot, tomato and your choice of dressing.*

Poulet/ Chicken: \$7.25

Thon/ Tuna: \$7.25

Végétarien/ Vegetarian: \$6.50

## Wraps Fondant/ Down and Dirty Wraps

Remplis avec/Filled with:

Fromage cheddar fondue, oignons et tomates: \$6.50

*Melted Cheddar Cheese with onions and tomatoes.*

## Salades/ Salads

Choix de 3 garnitures/ Choice of 3 toppings	\$8.00
Choix de 5 garnitures/ Choice of 5 toppings	\$11.00
Haché/ Chopped	\$1.50
Ajout de Garniture/ Add a topping	\$1.50

### Laitue/Lettuce

Mixte, Romaine, bébés épinards ou roquette / Mixed greens, Romaine, Spinach or Arugula

### Légumes/ Vegetables

Artichauts/ Artichoke

Avocats/ Avocado

Olives Noires/ Black Olives

Olives vertes / Green Olives

Brocolis/Broccoli

Carottes râpées /Grated carrots

Choux-fleur / Cauliflower

Tomates raisins/ Cherry tomatoes

Maïs / Corn

Concombre/ Cucumber

Cœurs de Palmiers / Hearts of Palm

Champignons/ Mushrooms

Oignons rouges /Red Onions

Poivrons rouges/ Red Peppers

Poivrons jaunes et orange/ Yellow and Orange peppers

### Fruits et Noix / Fruits and Nuts

Pomme / Apple

Chips tortilla bleu/

Amandes Carmalélisées/ Caramelized Almonds

Pois-chiches/ Chick Peas

Nouilles Croustillantes/ Crunchy Noodles

Canneberges Séchées/ Dried Cranberries

Mandarins/ Mandarines

Poires/ Pears

Noix de Pins/ Pine Nuts

Chips pita/ Pita Chips

Raisin/ Raisins

Tomates séchées/ Sundried Tomatoes

Graines de Tournesol/ Sunflower seeds

Noix de grenoble/ Walnuts

### Protéines/ Protein

Tofu (+\$3.00)

Poulet/ Chicken (+\$3.00)

Thon/ Tuna (+\$3.00)

### Fromages/ Cheeses

Fromage Bleu/ Blue Cheese

Paramasan/ Parmesan

Boccocini/ Boccocini

Cheddar/ Cheddar

Feta/ Feta

Fromage de Chèvre/ Goat Cheese

Mozarella/ Mozarella

### Vinaigrettes/ Dressings

Asiatiques/ Asian

Balsamique/ Balsamic

Césaire/ Caesar

Grecque/ Greek

Miel et Dijon/ Honey Dijon

Italienne/ Italian

Japonaise/ Japanese

Ail et Citron/ Lemon garlic

Framboise grains de pavots/ Raspberry Poppy Seed

## Nos Salades favories/ Our favourite salads

Salades sans laitue/ Salads without lettuce

### Salade Cobb 'Kathy'/ 'Kathy' Cobb Salad

\$9.00

Nouilles croustillantes, brocolis, carottes râpées, grains de tournesol, cheddar rape, pomme verte et raisins servie avec vinaigrette balsamique.

*Crunchy noodles, broccoli, shredded carrots, sunflower seeds, grated cheddar, apples and raisins, served with balsamic dressing*

### Salade Cobb 'Joe'/ 'Joe' Cobb salad

\$9.00

Tomates, carottes râpées, poivrons mixte, champignons, coeurs de palmiers et brocolis, servie avec vinaigrette grecque.

*Tomatoes, shredded carrots, mixed peppers, mushrooms, hearts of palm, broccoli, served with greek dressing.*

## Nos Salades favories/ Our favourite salads

Salades avec laitue/ Salads with lettuce \$10.00

Ajoutez poulet, thon ou tofu/ Add chicken, tuna or tofu \$3.00 extra

### Salade Komo/ Komo Salad:

Laitue mixte, carottes râpées, fromage de chèvre, pommes verte, poires, canneberges séchées, noix de pins et chips pita, servie avec vinaigrette balsamique

*Mixed greens, shredded carrots, goat cheese, apples, pears, dried cranberries, pine nuts, pita chips, served with balsamic dressing*

### Salade Cobb 'Wendeez'/ 'Wendeez' Cobb salad

\$9.95

Poulet ou Tofu, mandarins, carottes râpées, champignons, nouilles croustillantes, et graines de tournesol, servie avec vinaigrette asiatiques.

*Chicken or Tofu, mandarins, shredded carrots, mushrooms, crunchy noodles, sunflower seeds, served with Asian dressing.*

### Salade Peter/ Peter Salad:

Laitue Romaine, avocats, poires, canneberges séchées, chips pita et mandarins, servie avec vinaigrette asiatique

*Romaine lettuce, avocado, pears, cranberries, pita chips, mandarins, served with Asian dressing.*

## Nos Salades favories/ Our favourite salads

Salades avec laitue/ Salads with lettuce \$10.00

Ajoutez poulet, thon ou tofu/ Add chicken, tuna or tofu \$3.00 extra

### Salade Jon/ Jon Salad:

Bébés épinards, mandarins, double avocats, champignons, poulet, hachée, avec huile d'olive, balsamique et citron. *Baby spinach, mandarin, double avocado, mushrooms, chicken, chopped with olive oil, balsamic and lemon*

### Salade Rebecca/ Rebecca Salad:

Bébés épinards, fraises, amandes caramélisées, canneberges séchées et grains de tournesols servie avec vinaigrette au framboise et grains de pavots.

*Spinach, strawberries, caramelized almonds, dried cranberries, sunflower seeds, served with raspberry poppy seed dressing.*

### Salade Ronnie/ Ronnie Salad:

Laitue mixte, tomates raisins, carottes râpées, mandarins, avocats, grains de tournesols et nouilles croustillantes servie avec vinaigrette asiatique

*Mixed greens, cherry tomatoes, shredded carrots, mandarins, avocado, sunflower seeds, crunchy noodles, served with Asian dressing*

### Salade Sabrina/ Sabrina Salad:

Laitue Romaine, tomates raisins, champignons, fromage feta, grains de tournesols, concombres et chips pita, servie avec vinaigrette à l'ail et citron

*Romaine lettuce, cherry tomatoes, mushrooms, feta cheese, sunflower seeds, cucumbers, pita chips, served with lemon garlic dressing.*

### Salade "The Palm"/ The Palm Salad:

\$12.00

Laitue romaine, hachée, concombre, parmesan, nouilles croustillantes, amandes et vinaigrette César.

*Romaine lettuce, chopped, cucumber, parmesan, crispy noodles, almonds and caesar dressing.*

### Salade Victoria/ Victoria Salad

Laitue romaine, carottes râpées, maïs, poivrons rouges, pois-chiches, champignons, graines de tournesol et chips tortilla bleu, servie avec vinaigrette à l'ail et citron.

*Romain lettuce, shredded carrots, corn, red peppers, chick peas, mushrooms, sunflower seeds and blue corn chips, served with lemon garlic dressing.*

### Zach Salad/ Salade Zach:

Laitue mixte, coeurs de palmiers, fromage bocconcini, concombres, tomates séchées, poivrons rouges et carottes râpées, servie avec vinaigrette italiennes.

*Mixed greens, hearts of palm, bocconcini, cucumbers, sundried tomatoes, red peppers, shredded carrots, served with Italian dressing.*

### Zoe Salad/ Salad Zoe:

Laitue Romaine, tomate raisins, fromage feta, oignons rouges, concombres, tomates, poivrons mixtes, et olives mixtes servie avec vinaigrette grecque.

*Romaine lettuce, cherry tomatoes, feta cheese, red onions, mixed peppers, olives, cucumbers, served with Greek dressing.*

## Breuvages Froides/ Cold drinks

Bouteille d'eau Fiji/ Fiji Water:	\$2.00
Perrier:	\$2.50
Coke:	\$1.75
Coke Diète/ Diet Coke:	\$1.75
Soda Gingembre/ Gingerale:	\$1.75
Cerise Noir / Stewart's Black Cherry:	\$2.75
Orange/ Stewart's Orange Crush:	\$2.75
Soda Mousse/ Stewart's Cream Soda:	\$2.75
Thé glacé/ Ice Tea	\$2.75
Latte glacé/ Iced Latte:	\$3.75
Mocha glacé/ Iced Mocha	\$4.50

## Breuvages Chauds/ Hot Drinks

Espresso:	\$2.00
Café Latte:	\$3.75
Cappuccino:	\$3.75
Café régulier/ Regular coffee:	\$2.00
Thé/ Tea:	\$1.75
Thé à la Menthe/ Mint Tea:	\$2.25
(avec miel/ with honey)	
Thé au Gingembre/ Fresh Ginger Tea:	\$2.25
(avec miel/ with honey)	