

-DÉJEUNERS-

Lundi au vendredi de 7h à 11h
Samedi et dimanche de 8h à 14h30

-ŒUFS-

INCLUS: Pommes de terre rôties,
fèves au lard, rôties et café

1 œuf	5
1 œuf, 1 viande	6.5
(bacon, saucisses ou jambon)	
2 œufs	6
2 œufs, 1 viande	7.5
(bacon, saucisses ou jambon)	
2 œufs, 2 choix de viandes	8.7
(bacon, saucisses ou jambon)	

Omelettes

Nature	6.3
Fromage	6.7
Jambon	7.3
Jambon et fromage	8
Spécial du chef	8.7
Végétarienne	8.3



-INCONTOURNABLES-

Crêpes (2) ou pain doré (3)	5.7
servis avec sirop d'érable et café	
Sandwich belge	7.5
sur pain traditionnel, bagel ou muffin anglais (œuf, bacon ou jambon, fromage, tomates et laitue) servi avec pommes de terre rôties, fèves au lard et café	
Bagel fromage à la crème	4.5
Bagel saumon fumé	9
servi avec oignons rouges, câpres et fromage à la crème	
Bagel nature	3.3
Muffin anglais	2.3
Rôties et confitures	3
«Grilled cheese» aux deux fromages	4.5
(cheddar jaune et suisse)	

-SANTÉ-

Céréales ou gruau	3
Muffin maison	2.3
Yogourt, Müslix et fruits	5
Parfait granola bio	6
(yogourt grec à la vanille, granola et petits fruits)	
Bol de fruits frais	6.5
avec fromage cottage et muffin anglais	
Wrap aux blancs d'œufs, épinards et fromage suisse	4.5



-BREUVAGES-

Jus en bouteille	2.2
Powerade	2.2
Eau de source	1.3
Boisson gazeuse (canette)	2.2
Perrier	2
Jus de tomate ou V-8	1.7
Lait au chocolat	petit 1.3 grand 2
Lait	1.5
Chocolat chaud	1.5
Café, thé et tisane	1.5
Espresso/allongé*	2.3
Cappuccino*	3.3
Café latté*	4

*Aussi offert en décaféiné

-SMOOTHIES-

RAFRAICHISSANT	3.3
fraises, bananes et yogourt	
TROPICAL	3.3
mangues, bananes et yogourt	
NATURE	3
mélange de fruits et jus d'orange	
ÉNERGISANT	6
bananes, lait d'amande et beurre d'amandes	
VERT BIO	6
pommes vertes, poires, épinards, kale, jus de citron, poudre de chia et lin germé	

-EXTRAS-

Bacon, jambon ou saucisses	2.5
Creton	1.3
Fèves au lard	1.5
Œuf	1.7
Crêpe	3
Fruit à l'unité	1.1
Pommes de terre rôties	1.5
Sirop d'érable	1.3

BON APPÉTIT



complexe
sportif
Longueuil

www.complexesportiflongueuil.com

-ENTRÉES-

Soupe du jour	3
Soupe à l'oignon gratinée.....	5.7
Crudités et trempette	4
Rouleaux impériaux (2)	4.5
Feuilleté d'épinards	7
Pain à l'ail	3
Pain à l'ail gratiné	4.5
Fondue parmesan (2)	4.5
Escargots à l'ail gratinés.....	6

-SALADES-

César	entrée 6.5 repas 9.7
César au poulet.....	entrée 8.5 repas 12.7
Sportive	entrée 7 repas 11 (jambon, œufs, fromage)
Californienne au poulet	repas 11.7
Thon	repas 10
Du chef	entrée 5
Grecque	entrée 8.3

-SNACKS-

Frites maison	petite 3 grande 5
Frites sauce	petite 4 grande 6
Poutine	petite 6 grande 8.3
Rondelles d'oignons	3.5
Ailes de poulet	(8) 8.5 (12) 12.5 (24) 23.3
Le trio express :	9.7
ailes de poulet (4), bâtonnets de fromage (4) et rondelles d'oignons	
Nachos garnis	8.7

-FRINGALES-

Hot dog grillé	1.7
Hot dog au tofu	2.5
Hamburger	5
Cheeseburger.....	6
Hamburger avec champignons, oignons sautés et fromage suisse	7
Hamburger au poulet grillé	7
Hamburger végétarien (fromage+1).....	6
Paninis et wraps (avec fromage suisse)	
Salade de poulet.....	wrap 6 panini 8
Salade de thon	wrap 5 panini 6.5
Salade aux œufs	wrap 3.5 panini 5
Poulet et bacon.....	wrap 6.3 panini 8.3
Rôti de bœuf.....	panini 8.3
Jambon.....	wrap 5.5 panini 7
Végétarien	panini 5.3

Pains traditionnels

BLT tomates, bacon et salade	5.3
«Grilled cheese»	4.5
aux deux fromages, cheddar jaune et suisse	
Bagel saumon fumé	9
oignons rouges, câpres et fromage à la crème	

Ajoutez un accompagnement (Section Fringales seulement)

Frites maison	2.5
Salade du chef	3
Salade césar	5
Poutine.....	5

-BUDDHA BOLS-

Un bol compostable, rempli des meilleurs grains. Protéines BIO ou pêche durable, sauce sans gluten ni msg, fruits et légumes les plus locaux possibles, et ... la touche magique qui ajoute le miam!

Miss veggie	15
tofu, œufs et +	
Chop-Chop	16.5
tartare de saumon, riz et +	
Full vegan (sans gluten)	16
quinoa, végé pâté et +	
Namaste (saveur du mois)	16

-CLUBS & SOUS-MARINS-

servis avec frites ou salade

Club sandwiches

Viande blanche	11.7
Rôti de bœuf	13
Club à partager	3.5

Sous-Marins 7 po.

Tout garni.....	11
steak pepperoni ou poitrine de poulet grillée	
Végétarien.....	10
poivrons, champignons, oignons, fromage	



-PÂTES-

Spaghetti sauce bolognaise.....	9
Lasagne sauce bolognaise.....	10
Lasagne végétarienne (sans pâtes)	13
tranches de zucchini, épinards, fromage cottage, tofu et sauce arrabiata. Gratinée d'un mélange de fromage italien, servie avec salade	

-ASSIETTES REPAS-

Hamburger steak	12
servi avec sauce brune, oignons frits, salade de chou et frites	
Brochette de poulet.....	14
servie avec riz, frites et salade	
Doigts de poulet (4)	8.5
servis avec frites et sauce BBQ	
Filet de saumon	14
servi sur un nid de riz et salade	
Bol santé	12
servi sur un nid de salade avec rouleaux impériaux (2), poulet mariné, vermicelles de riz, carottes, concombre, arachides et sauce asiatique	
Soupe asiatique au poulet	12
Soupe asiatique aux crevettes	14

-PIZZAS-

Pizzas **Mini** **Petite** **Moyenne**

Fromage.....	7	10.5	13.5
Pepperoni & fromage ...	8	11.5	14.5
Toute garnie	9	12.5	15.5
Végétarienne	9	12.5	15.5

Pizzaghettis

Pepperoni & fromage	12.5
Toute garnie ou végété	13.5

Pizzas césars

Pepperoni et fromage	12.5
Toute garnie ou végété	13.5

Pizzas pain naan

La végétarienne	13
avec fromage en grain	
La spéciale carnivore	15
(pepperoni, bacon et poulet)	



-MENU ENFANTS-

Demi spaghetti	6
Doigts de poulet (2)	5
servis avec frites et sauce BBQ	
Ailes de poulet (4)	6
servies avec frites maison	
Pizza bambino 6 po.	8
pepperoni et fromage	



-DESSERTS-

Dessert du jour maison	3.3
Crème glacée vanille.....	1.3
Bol de fruits frais	3.3
Buddha bol dessert	3.5

