

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

## -DÉJEUNERS-

### -ŒUFS-

INCLUS: Pommes de terre rôties,  
fèves au lard, fruits frais, rôties et café  
Choix de viande : Bacon, 2 saucisses, jambon

1 œuf.....	6
1 œuf et 1 viande.....	8
2 œufs.....	7
2 œufs et 1 viande.....	9
2 œufs et 2 choix de viandes.....	10

### -OMELETTES 3 ŒUFS-

INCLUS : Pommes de terre rôties, fèves au lard,  
fruits frais, pain de ménage, confiture et café

Nature.....	8
Fromage suisse.....	9
Jambon et fromage suisse.....	10
Western.....	10
Oignons, poivrons, jambon	
Spécial du chef.....	12
1 choix de viande, poivrons, oignons, champignons, tomates, fromage suisse	
Végétarienne.....	10
Poivrons, oignons, champignons, tomates, fromage suisse	

### -CRÊPES-





Natures (2).....	6
Bananes ou fruits du moment.....	8

### -INCONTOURNABLES-

Servis avec fruits frais

Sandwich belge.....	9
Œuf, bacon ou jambon, fromage suisse, tomate, laitue, mayo, pommes de terre, rôties, fèves au lard, café	
Pains dorés.....	7
Grilled cheese (2) fromages.....	5
Bagel nature.....	4
Bagel au fromage à la crème.....	6
Bagel au saumon fumé.....	12

### -PETITE FAIM-

Rôties et confiture.....	3
Rôties et fromage.....	5
Céréales ou gruau.....	4
Muffin maison.....	3
 Parfait granola.....	7
Yogourt grec à la vanille, granola et petits fruits	
 La coupe santé.....	7
Yogourt vanille, muslix et fruits frais	
 Fruit (banane ou orange).....	1.5
 Yogourt vanille.....	2.5

## -BREUVAGES-

Jus en bouteille.....	2.3
Powerade.....	2.3
Eau de source.....	1.6
Boisson gazeuse (canette).....	2.3
Perrier.....	3
Jus de tomate ou V-8.....	2.2
Lait au chocolat.....	P 2   G 3
Lait.....	2
Chocolat chaud.....	2.2
Café, thé et tisane.....	1.7
Espresso/allongé*.....	3
Cappuccino*.....	4
Café latté*.....	4.4

\*Aussi offert en décaféiné

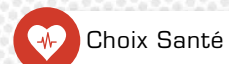
## -SMOOTHIES-

NATURE.....	4
Petits fruits et jus d'orange	
RAFRAÎCHISSANT.....	4
Fraises, bananes et yogourt	
TROPICAL.....	4
Mangues, bananes et yogourt	
ÉNERGISANT.....	6
Bananes, lait d'amandes et beurre d'amandes	
VERT BIO.....	7
Pommes vertes, poires, épinards, kale, jus de citron, poudre de chia et lin germé, gingembre	

PROTÉINE  
+1

## -EXTRAS DÉJEUNER-

Choix de viande.....	2.5
Cretons.....	1.5
Fèves au lard.....	1.5
Œuf.....	1
Crêpe.....	3
Pommes de terre rôties.....	1.5
Sirop d'érable.....	1.5
Fromage.....	1
Tomates.....	1



Choix Santé



Choix Bio

Taxes en sus

BON APPÉTIT

ME  
NU



complexe  
sportif  
Longueuil

[www.complexesportiflongueuil.com](http://www.complexesportiflongueuil.com)



## -ENTRÉES-

Soupe du jour	3
Soupe minestrone	3
Rouleaux impériaux (2)	6
Pain à l'ail gratiné	4
Fondue parmesan (2)	5
Crudités et trempette	5
Houmous maison	12
Pain pita, crudités du moment	

## -SNACKS-

Frites maison	P 4   G 6
Poutine régulière	P 6   G 9
Poutine italienne	P 8   G 12
Sauce bolognaise	
Rondelles d'oignons	6
Ailes de poulet (8-12)	12   16
Hot dog grillé	2
Moutarde, oignons, relish, salade de chou	
Hot dog au tofu	3
Moutarde, oignons, relish, salade de chou	
Nachos	12
Poivrons, oignons, olives, fromage tex-mex, crème sûre, salsa	
Bâtonnets de fromage (4)	8
Trio Express	18
Ailes de poulet (4), rondelles d'oignons, bâtonnets de fromage (4), sauce BBQ, sauce tomate	

## -PÂTES-

Spaghetti sauce bolognaise	Gratinées +3	10
Penne sauce rosée		10
Spaghetti sauce végétarienne		10
Sauce aux lentilles		
Lasagne sauce bolognaise		12
Servie avec pain à l'ail		
Lasagne sauce végétarienne		12
Servie avec pain à l'ail		
Lasagne santé (sans pâte-sans viande)		14
Zucchinis, champignons, épinards, fromage cottage, sauce arrabiata, fromage italien		

## -SALADES-

César	P 9   G 12
Laitue romaine, bacon, croûtons, fromage, vinaigrette César	
Sportive	12
Laitue, poivrons, tomates, concombres, jambon, fromage suisse, œuf à la coque, vinaigrette maison	
Grecque	P 9   G 12
Laitue romaine, tomates, concombres, oignons rouges, fromage feta, olives noires, vinaigrette grecque	
Du chef	8
Laitue mixte, tomates, concombres, choix de vinaigrette (maison ou balsamique)	
Salade de quinoa et tofu	12
Tofu mariné et grillé, tomates, concombres, oignons, sauce poke légèrement épicée	

## -ASSIETTES REPAS-

Club Sandwich	13
Poulet viande blanche, bacon, laitue, tomate, mayo servi avec frites et salade de chou	
Sous-marins 7"	
Garni	15
Steak, poivrons, champignons, oignons, fromage, laitue, tomates, vinaigrette maison servi avec frites et salade de chou	
Végétarien	14
Poivrons, champignons, oignons, fromage, laitue, tomates, vinaigrette maison servi avec frites et salade de chou	
Brochette de poulet	16
Servie avec frites, riz, salade du chef et sauce au poivre	
Brochette de souvlaki au poulet	13
Servie avec riz, salade du chef et sauce tzatziki	
Fish & Chips	12
Servi avec frites, salade de chou et sauce tartare	
Pizza-ghetti	15
Pizza toute garnie 6" et demi-spaghetti sauce bolognaise	
Sandwich viande fumée	14
Servi avec frites et salade de chou	
Hamburger steak	15
Servi avec oignons, frites, salade de chou et sauce brune	

## -BOLS-

Bol santé au poulet	15
Laitue romaine, vermicelle de riz, poulet mariné, concombres, carottes, daikon mariné, arachides, 2 rouleaux impériaux et sauce au poisson	
Bol thaï au poulet	15
Laitue romaine, vermicelle de riz, poulet thaï, légumes sautés, nouilles frites, amandes et sauce thaï	
Bol de Buddha	12
Disponible aussi pour emporter rapidement	

## -SANDWICHES & WRAPS\*

Salade de poulet	8.5
Poivrons, laitue, mayo	
Poulet	8
Laitue, mayo	
Poulet bacon	9
Mayo	
Salade de thon	8.5
Poivrons, laitue, mayo	
Salade aux œufs	7
Poivrons, laitue, mayo	
Œufs frits	6
Laitue, mayo	
Jambon	7.5
Laitue, fromage	
BLT	7
Bacon, laitue, tomate, mayo	
Végétarien	8
Poivrons, champignons, oignons, fromage	
Bagel au saumon fumé	12
Fromage Philadelphia, câpres, oignons rouges	

**CHOIX D'ACCOMPAGNEMENTS**  
 Mini-frite • Salade verte  
 Salade de chou • Chips  
 Salade de fruits • Crudités • Mini-soupe

\* avec fromage suisse

## -SUR LE POUCE-

Barre tendre	1.3
Barre aux figues	3
Muffin maison	3
Yogourt avec salade de fruits	3.5
Fruit (banane ou orange)	1.5
Chips	1.3
Amandes grillées	1.3

## -MENU ENFANTS-

Dessert du jour inclus	
Demi-spaghetti	8
Doigts de poulet (2)	6
Servis avec frites et sauce BBQ	
Pizza bambino pepperoni et fromage	9
Hot dog grillé	7
Servi avec frites	

## -PIZZAS-

Pizzas	6"	10"	12"
Fromage	8	11	13
Pepperoni et fromage	8	12	14
Toute garnie	9	14	16
Champignons, pepperoni, poivrons			
Végétarienne	9	14	16
Champignons, poivrons, oignons, olives noires			
La Complexe	13	17	20
Pepperoni, bacon, viande hachée, viande fumée			

## -BURGERS-

Servis avec frites ou salade du chef	
Classique	10
Moutarde, relish, oignons, tomate, laitue	
Fondant	13
Moutarde, relish, oignons, fromage suisse, bacon, tomate, laitue	
Mexicain	13
Salsa, rondelles d'oignons, fromage tex-mex, tomate, laitue	
Texan	13
Sauce Texan, fromage suisse, tomate, laitue	
Suisse	13
Champignons, oignons frits, fromage suisse, tomate, laitue	
Végétarien	12
Galette de haricots, moutarde, relish, oignons, fromage suisse, tomate, laitue	

**OPTION BIKINI +2**

## -DESSERTS-

Dessert du jour	3
Tarte au fromage	3
Crème glacée	2
Salade de fruits frais	3

**MENU DE LA SEMAINE**  
 Inclus : soupe et dessert du jour, café ou thé

Pâtes  
 Salade-repas  
 Sandwich panini  
 Suggestion du chef