


RESTO  
**végo**  
COMPLÈTEMENT VÉGÉ

*Menu traiteur  
100% végé*



RESTOVEGO.CA



Resto Végo vous présente son

## *Traiteur 100% végé*

Commandez un buffet de mets chauds  
ou un buffet de salades, faites livrer  
le tout chez vous et dégustez votre VÉGO  
dans le confort de votre salon.

Choisissez des plateaux individuels  
de fromages, de sandwiches ou  
de vos canapés favoris.

Que vous soyez végé ou végane,  
RESTO VÉGO offre une vaste variété  
de bouchées, salades, mets chauds  
et desserts, pouvant satisfaire  
toutes vos envies!

N'hésitez pas à nous mettre au défi  
de réaliser votre menu parfait!



# Lève-tôt

PLATEAUX OU À L'UNITÉ  
minimum 10 personnes

- Viennoiseries ✓ (10 pers.) **30.00\$**  
(croissants, brioches à la cannelle, chocolatines)
- Muffins véganes ✓ (10 pers.) **35.00\$**  
(sucrés à la purée de dattes, saveurs variées)
- Fruits frais **35.00\$**  
(en salade ou en plateau pour 10 pers.)
- Gruau à la mangue ✓ (à l'unité) **4.95\$**
- Pouding au chia ✓ (à l'unité) **4.95\$**
- Muesli ✓ (à l'unité) **4.95\$**
- Jus orange ou pomme (à l'unité) **3.50\$**



## Boîte à lunch

SANDWICH + CRUDITÉS  
+ SALADE + DESSERT SIMPLE

- Sandwich végo-pâté ✓
- Sandwich tofu du jardin ✓
- Sandwich avocat et fauxmage ✓
- Sandwich tofu miso ✓
- Sandwich pesto rouge et soya ✓
- Sandwich creton Végé ✓
- Salade de pâtes au pesto ✓
- Salade de betteraves et pommes ✓
- Salade de pommes de terre ✓
- Salade tabouleh ✓
- Biscuit du jour ✓
- Salade de fruits ✓
- Carré aux dattes ✓
- Carré aux noix
- Brownie ✓

à partir de 16,<sup>25\$</sup>

# Buffet froid

choisissez votre forfait

---

**#1**

- 2 choix de salades
- 1 choix de sandwich
- 1 choix de dessert

**17,<sup>95</sup>\$ par personne**

**#2**

- crudités et trempette
- 2 choix de salades
- 1 choix de sandwich
- 1 choix de dessert

**18,<sup>95</sup>\$ par personne**



# Buffet chaud

choisissez votre forfait

---

**#1**

- 1 choix de salade
- 1 choix de mets chaud
- 1 choix de dessert

**19,<sup>95</sup>\$ par personne**

**#2**

- crudités et trempette
- 1 choix de salade
- 2 choix de mets chauds
- 1 choix dessert

**20,<sup>95</sup>\$ par personne**

\* riz ou semoule inclus



Salades : quinoa, taboulé, pommes de terre, légumineuses, vermicelles et kale, pâtes au pesto, betteraves et pommes, orzo à la grecque, salade de saison.

Sandwichs : Végopâté, pesto aux poivrons rouges grillés, avocat fauxmage, tofu du jardin, creton.

Mets chauds : lasagne, gratin béchamel, sauté méditerranéen, spaghetti à l'ail, tempeh de saison, seitan thaïlandais, feuilleté aux asperges, cari pois chiches, tofu au gingembre, chili.

Desserts : tarte au sirop d'érable, gâteaux choco, gâteau noisette, gâteau citron-pavot, gâteau aux carottes, gâteau reine elizabeth, gâteau au fromage, variété de carrés ou biscuits.

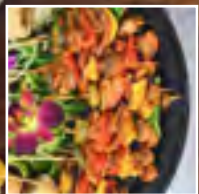
# Canapés

À LA DIZAINE

**Bouchées à partir de 2.00\$ l'unité \***

- **Brochette méditerranéenne** ✓  
(protéine de soja, sauce au fenouil et tomates séchées, poivron, courgette, champignon)
- **Baluchon à la courge** ✓  
(courge butternut, courgette, carotte, protéine de soja, pâte phyllo)
- **Tomate cerise farcie** ✓  
(tomate cerise, fauxmage végétale à la ciboulette)
- **Mini burger** ✓  
(tofu bbq, dijonnaise, tomate, roquette)
- **Végé-rouleaux** ✓  
(végé-pâté enroulé dans une pâte feuilletée)
- **Mini pizza**  
(sauce sicilienne, olive, pesto de basilic, fromage mozzarella ou fauxmage)
- **Roulé de zucchini** ✓  
(fauxmage végétale à la ciboulette, canneberge, luzerne)
- **Roulé d'aubergine** ✓  
(hummus de poivrons rouges grillés maison, poivrons, sésame)
- **Cornets mexicains**  
(tortilla, guacamole, purée d'haricots noirs, laitue, fromage mozzarella, crème sure)
- **Torsade d'asperge** ✓  
(pâte feuilletée, sauce moutarde et sirop d'érable)
- **Croûton de creton Végé** ✓  
(creton Végé, artichaut, poivron)
- **Rouleaux impériaux** ✓  
(champignon, carotte, vermicelle de riz, sésame sauce à l'ail)
- **Spanakopita** ✓  
(tofu, épinards, pâte phyllo)
- **Carré feuilleté** ✓  
(pesto de basilic, tomate, sésame, pâte feuilletée)
- **Mini quichette**  
(tomates cerises, basilic frais, fromage de chèvre ou fauxmage végétale)
- **Croûtons de tempeh-thon** ✓  
(tempeh-thon, algues aramées, concombre, aneth frais)

\* Options véganes supplémentaires disponibles sur demande



# Salades-repas

## BOLS INDIVIDUELS

minimum 10 personnes

- **Bol tofu miso** ✓

(riz complet, tofu miso, épinards, poivrons, sésame, vinaigrette miso)

- **Bol edamame-tahini** ✓

(quinoa, épinards, edamame, rémoulade, vinaigrette tahini)

- **Bol tofu et couscous perlé** ✓

(couscous perlé, tofu sauté au sésame, mesclun de laitues, vinaigrette moutarde-érable, amandes au paprika)

- **Bol cajun** ✓

(lentilles et riz, protéine de soya cajun, épinards, légumes crus, maïs grillé, sauce aïoli)

- **Bol thaï épicée** ✓

(vermicelles de riz, tempeh thaï, algues aramées, poivrons, carottes, vinaigrette thaï épicée)



à partir de 10,<sup>50</sup>\$ l'unité

# À la carte

## BOLS OU PLATEAUX

pour 10 personnes

• **Salades** (10 pers.) **28.00\$**

(quinoa, taboulé, pommes de terre, légumineuses, vermicelles et kale, salade d'épinards, pâtes au pesto, carottes et câpres, betteraves et pommes, artichauts, César)

• **Sandwichs** (plateau pour 10 pers.) **65.00\$**

(végopâté, tofu du jardin, pesto de poivrons rouges grillés et soya, creton végété, avocat-fauxmage)

• **Crudités et trempette** (10 pers.) **23.00\$**

• **Fruits frais** **35.00\$**

(en salade ou en plateau pour 10 pers.)

• **Fromages du Québec** (10 pers.) **50.00\$**

• **Fauxmages véganes** (10 pers.) **55.00\$**

• **Dessert simple\*** (10 pers.) **35.00\$**

(biscuits, carré de rêve, carré aux dattes, brownie)

• **Gâteaux\*** (10 pers.) **50.00\$**

(chocolat, noisette, citron-pavot, carotte-ananas, fromage, reine elizabeth, shortcake de saison)

\* Options véganes disponibles



## Boissons

• **Cafetière 12 tasses** **29.00\$**

• **Thé bio / tisane bio** **2.95\$**

• **Jus frais** **4.50\$**

carotte-pomme-gingembre  
kale-concombre-mangue  
betterave-pomme-fraise  
fenouil-épinard-pomme

• **Smoothies** **5.40\$**

lait végétal-fraise-basilic frais  
lait végétal-chaï-banane  
lait végétal-matcha-mangue

• **Kombucha bio** **4.50\$**

• **Eau** **2.25\$**

• **Bières locales et vins bio à prix variés**



WWW.RESTOVEGO.CA



Commandez par téléphone : 514.845.2627

Par courriel : [stdenis@restovego.ca](mailto:stdenis@restovego.ca)