



GOURMAND & ENGAGÉ  
depuis  
1992

# Le Gourmand



BOLS REPAS · BOÎTES À LUNCH · BUFFETS FROIDS

# Un choix conscient et gourmand qui a un impact !



## Se régaler en soutenant la communauté

En choisissant Resto Plateau, vous faites bien plus qu'une simple commande. Vous soutenez une entreprise d'économie sociale qui a pour mission la sécurité alimentaire et l'accès à l'emploi.

EN 2023-2024,  
NOUS AVONS :

Distribué 94 680 repas à  
faible coût

Accompagné 154 personnes  
dans leur démarche vers le  
marché du travail

Distribué 4150 repas gratuits  
à des personnes en situation  
de précarité



## Optez pour un traiteur responsable

Avec autant d'options végétariennes et végétaliennes qu'omnivores, des contenants réutilisables Retournzy, de la vaisselle véritable et des produits locaux, Resto Plateau vous permet de combler vos convives en limitant votre impact environnemental !

### AVANTAGES RESTO PLATEAU :

#### Formules clés en main

- Personnel de service
- Permis de boisson
- Location de salle
- Livraison

Produits artisans québécois

Options végétariennes,  
végétaliennes et sans gluten

Rabais de 10% pour les OBNL

Exempt de taxes

COMMANDEZ ICI

Pour en savoir plus sur notre  
impact social et environnemental

VISITEZ LE SITE



# Mission écoresponsable

---

Repas gourmands,  
zéro déchets

Nous sommes fier.ère.s d'être le premier traiteur à Montréal à offrir les plats réutilisables Retournzy avec tous ses bols repas et boîtes à lunch. Ensemble, réduisons notre utilisation de produits à usage unique !

---





# Bols repas

\$ PAR  
PERSONNE

## César

Canard fumé, romaine, chips de proshuito, parmesan, croûtons et vinaigrette césar maison aux anchois

21,00 \$

## Antipasto

Saucisson calabrese, bocconcini, petites coquilles, poivrons, artichauts, câpres, oignons, olives, et vinaigrette au pesto de tomates séchées

21,00 \$

## Niçoise

Saumon fumé, pommes de terre, haricots, tomates, concombres, olives, oignons, œufs, et vinaigrette maison



21,00 \$

## Quinoa

Fruit du jacquier, épinards, pois chiche cajun, carottes, radis, tomates, oignons, et vinaigrette au faux-yogourt, citron et menthe



21,00 \$

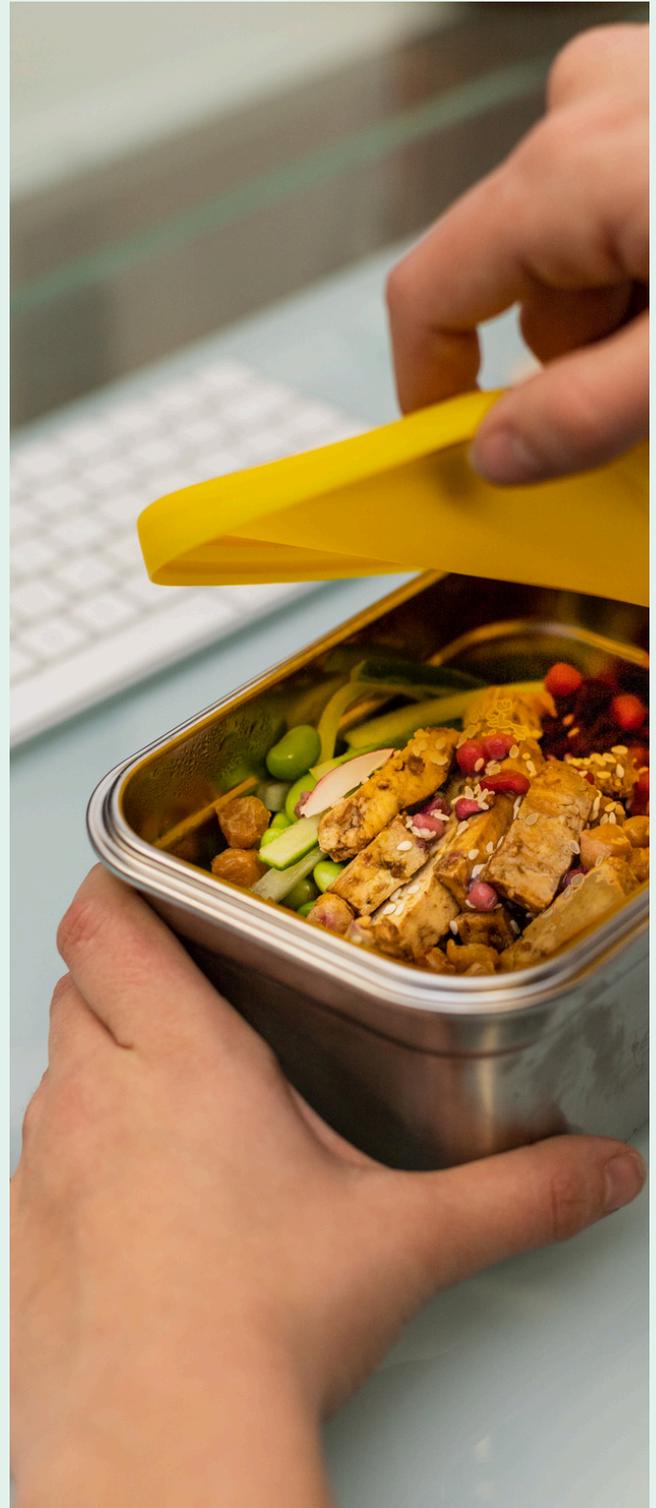
## Coréen

Vermicelles de riz, chou rouge, concombre, poivrons, carottes, oignons, édamames, coriandre, vinaigrette miso et citronnelle



21,00 \$

- Tofu au curry
- Tataki de boeuf



SANS GLUTEN

VÉGÉ

VÉGANE



# Boîtes à lunch

\$ PAR  
PERSONNE

## VIANDE FUMÉE

24,50 \$

- Sandwich viande fumée à la Montréal, pain bretzel, cornichons, aneth, olives et sauce moutarde et érable
- Salade de verdure, kale, agrumes, wontons croustillant et vinaigrette à l'érable
- Fromage et raisins
- Dessert au choix du chef



## RÔTI DE BOEUF

23.50\$

- Sandwich au rôti de bœuf, focaccia au romarin, poivrons rouges grillés, oignons caramélisés, roquette et mayonnaise épicée
- Salade de chou-fleur et brocoli grillé, radis et vinaigrette citron et tahini
- Fromage et raisins
- Dessert au choix du chef



 SANS GLUTEN

 VÉGÉ

 VÉGANE



# Boîtes à lunch

\$ PAR  
PERSONNE

## SAUMON FUMÉ

24,50 \$

- Sandwich au saumon fumé, mousse au fromage, câpres et lime, ciabatta au blé entier, aneth, bacon de mer, concombre, radis et micropousse
- Salade de verdure, kale, agrumes, wontons croustillant et vinaigrette à l'érable
- Fromage et raisins
- Dessert au choix du chef



## BANH MI AU TOFU

 22,50 \$

- Banh mi de tofu au curry, baguette, carottes confites, radis, concombre, coriandre et végénaise
- Salade de melon, concombre, féta, roquette, basilic et vinaigrette au citron
- Crudités et trempette
- Dessert au choix du chef



 SANS GLUTEN

 VÉGÉ

 VÉGANE



# Boîtes à lunch

\$ PAR PERSONNE

## FRUITS DU JACKIER

🌿 24,50 \$

- Sandwich au fruit du jackier style « philly cheesesteak », focaccia au romarin, poivrons et faux-mage
- Salade de chou-fleur et brocoli grillé, radis et vinaigrette citron et tahini
- Olives
- Dessert au choix du chef



## LÉGUMES GRILLÉS

🌿 23,50 \$

- Légumes grillés, pain brioché poivrons rotis, aubergines, artichauts, houmous, tomates séchées, aioli végane
- Salade de quinoa, épinards, pois chiche cajun, carottes, radis, tomates, oignons et vinaigrette crèmeuse citron et menthe
- Olives
- Dessert au choix du chef



## FORMULE SUR MESURE

- 2 demi-sandwichs au choix
- 1 salade au choix
- 1 accompagnement
- 1 dessert

25,50\$

Pour un menu à votre image, consultez nos sandwichs et salades à la carte en page 10





# Buffets froids

\$ PAR PERSONNE

## LE CHOIX DU CHEF

18,50 \$

- 1 salade, choix du chef
- 1 sandwich, choix du chef
- 1 dessert, choix du chef

## LE CLASSIQUE

23,50 \$

- Crudités, trempettes, olives, craquelins
- 1 salade à la carte
- 1 sandwich à la carte
- 1 dessert à la carte

## LE GOURMAND

27,00 \$

- Crudités, trempettes, olives, craquelins
- 1 salade à la carte
- 1 sandwich à la carte
- 1 dessert à la carte
- 1 plateau à la carte



SANS GLUTEN



VÉGÉ



VÉGANE



# Les plateaux classiques

\$ PAR PERSONNE

Crudités, olives, tartinade d'artichauts, hummus végétale et craquelins



4,50 \$

Fromages Cheddar et Oka, raisins et craquelins



6,00 \$

Saumon fumé, fromage à la crème, câpres, oignons rouges, citron et bagels

12,00 \$

Fruits frais coupés



6,00 \$





# Les plateaux du terroir

\$ PAR  
PERSONNE

## Fromages fins locaux\*

Triple crème de  
Laliberté, Clos-des-  
roches, Fleur des monts  
et Bleu d'Elizabeth, fruits  
frais, craquelins, chutney  
de courge d'automne et  
noix épicées



14,50 \$

## Antipasto végétalien

Mousse de fauxmage,  
légumes marinés, foie  
gras végétalien maison,  
végépâté et chutney de  
saison



14,50 \$

## Charcuteries québécoises\*

Coppa, prosciutto et  
pancetta bio de  
Charlevoix, terrine de  
lapin de la Maison du  
gibier et saucisson  
fermier de La ferme des  
Quatres-Temps, olives,  
craquelins, confiture  
maison et oignons  
caramélisés

15,00 \$



\*Peuvent varier selon la disponibilité



SANS GLUTEN



VÉGÉ



VÉGANE



# Salades à la carte

\$ PAR  
PERSONNE

## Salade de verdure

Kale, agrumes, wontons croustillant et vinaigrette à l'érable



5,00 \$

## Salade de chou-fleur et brocoli grillé

Radis et vinaigrette citron et tahini



5,50 \$

## Salade de melon

Concombre, féta, basilic et vinaigrette au citron



5,75 \$

## Salade coréenne avec vermicelles de riz

Chou rouge, concombre, poivrons, carottes, oignons, édamames, coriandre et vinaigrette miso et citronnelle



5,00 \$

## Salade de quinoa

Épinards, pois chiche cajun, carottes, radis, tomates, oignons et vinaigrette crémeuse citron et menthe



5,00 \$

## Salade style panzanella aux haricots blanc

Roquette, tomates, concombres, oignons, olives, parmesan et vinaigrette aioli



5,75 \$

## Salade de pâtes

Maïs, édamanes, oignons, radis, persil et vinaigrette maison



5,00 \$



SANS GLUTEN



VÉGÉ



VÉGANE



# Sandwichs à la carte

\$ PAR  
PERSONNE

## Rôti de bœuf

Focaccia au romarin, poivrons rouges grillés, oignons marinés, roquette et mayonnaise épicée

12,50 \$

## Saumon fumé

Mousse au fromage, câpres et lime, ciabatta au blé entier, aneth, bacon de mer, concombre, radis et micropousse

11,50 \$

## Sandwich caprese

Prosciutto, calabrese, ciabatta aux olives, tartinade d'artichauts, tomates et basilic

11,00 \$

## Banh mi de tofu au curry

Baguette, carottes confites, radis, concombres, coriandre et végénaise



11,00 \$

## Viande fumée à la Montréal

Pain bretzel, cornichons, aneth et sauce moutarde et érable

11,50 \$

## Fruit du jackier style « philly cheesesteak »

Focaccia au romarin, poivrons et fauxmage



12,00 \$

## Légumes grillés

Pain brioché, poivrons rôtis, aubergines, artichauts, hummus, tomates séchées et aïoli végane



11,00 \$

## « Pas-de-croûtes », 6 pointes

- Jambon
- Poulet
- Oeuf
- Végé-pâté

11,00 \$



Pain sans  
gluten

+ 2,00 \$



SANS GLUTEN



VÉGÉ



VÉGANE



# Desserts

\$ PAR PERSONNE

Cupcake maison		3,50 \$
Gâteau citron et huile d'olive		3,75 \$
Brownie divin avec agrumes confits		3,50 \$
Tarte key lime		3,75 \$
Salade de fruits, sirop au gingembre	 	3,50 \$
Financier amande et érable	 	3,75 \$
Tartelette carrée au fromage, pêche et réduction balsamique blanc		3,75 \$



SANS GLUTEN



VÉGÉ



VÉGANÉ



# Breuvages

\$ PAR  
PERSONNE

---

Café équitable 2,50 \$

---

Thé et tisane 2,50 \$

---

Thé glacé maison 2,50 \$

---

Limonade maison 3,50 \$

---

Eau citron-concombre 2,00 \$

---

Eau plate ou gazéifiée, petite bouteille 3,00 \$

---

Eau plate ou gazéifiée, grande bouteille 5,50 \$

---

Boisson gazeuse ou jus de fruit 3,00 \$





# Au plaisir de vous servir

COMMANDEZ ICI

[SERVICETRAITEUR@RESTOPLATEAU.COM](mailto:SERVICETRAITEUR@RESTOPLATEAU.COM)

514 527-5997 #2321

