



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

Tofu au curry, vermicelles de riz, choux rouge, concombres, poivrons, carottes, oignons, édamames, coriandre, vinaigrette miso et citronnelle



21,00 \$



 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
- Olives/crudités/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 marinés, roquette et mayonnaise épicée
- Salade de chou-fleur et brocoli grillé, radis et vinaigrette citron et tahini
- Olives/ crudités/fromage et raisins
- Dessert au choix du chef



 SANS GLUTEN

 VÉGÉ

 VÉGANE



# Boîtes à lunch

\$ PAR  
PERSONNE

## SAUMON FUMÉ

24,50 \$

- Sandwich saumon fumée, 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
- Olives/ crudités/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
- Olives/ crudités/fromage et raisins
- 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/ crudités/fromage et raisins
- 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 végétarien et craquelins



4,50 \$

Plateau de fromages Cheddar et Oka, raisins et craquelins



6,00 \$

Plateau de saumon fumé, fromage à la crème, câpres, oignons rouges, citron et bagels

12,00 \$

Fruits frais coupés



6,00 \$



SANS GLUTEN

VÉGÉ

VÉGANE



# Les plateaux du terroir

\$ PAR PERSONNE

## Fromages fins

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 \$

## Charcuteries

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 \$

## Végane

Mousse de fauxmage, légumes marinés, foie gras végétane maison, végépâté, crostinis et chutney

 14,50 \$



 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

Choux rouge, concombres,  
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  
crèmeuse citron et menthe



5,00 \$

## Salade style panzanella aux haricots blanc

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



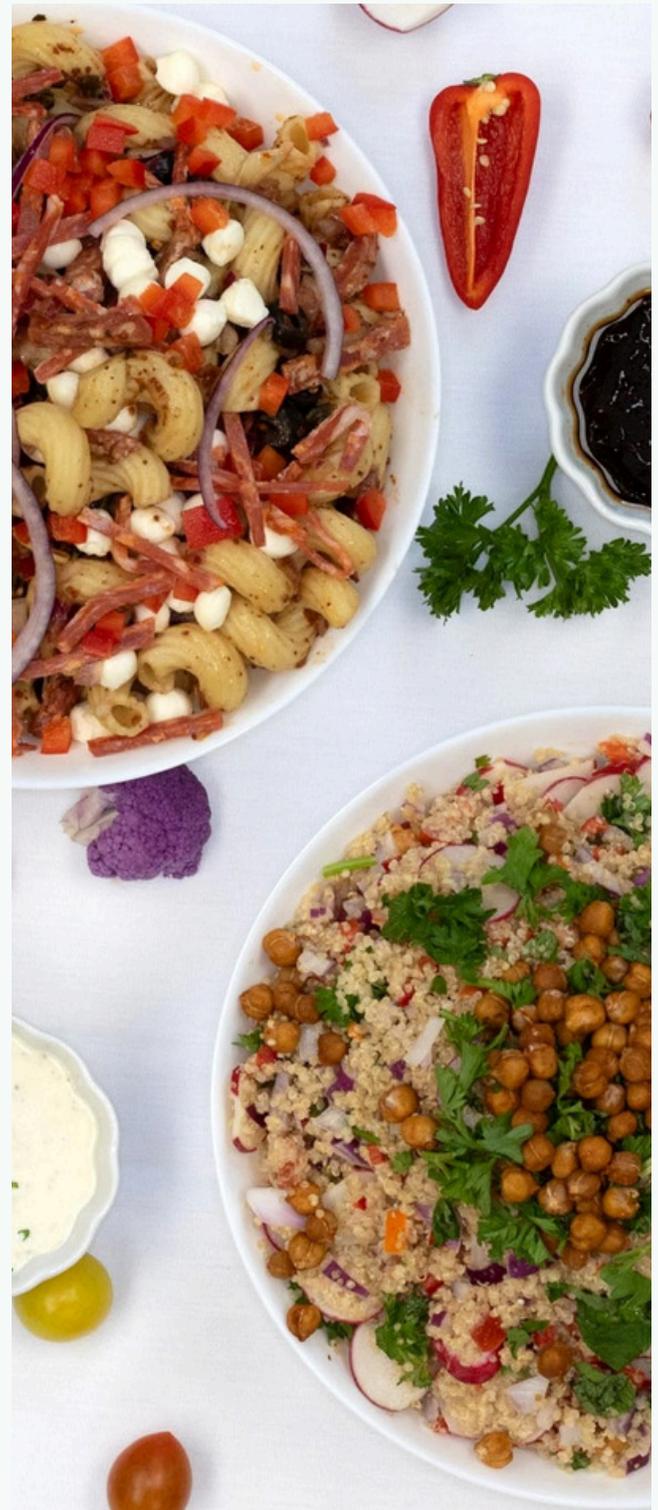
5,75 \$

## 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 fumée

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 végénaisse



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 faux-mage



12,00 \$

## Légumes grillés

Légumes grillés, pain brioché poivrons rotis, aubergines, artichauts, houmous, tomates séchées, aioli 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 au choix du chef	 	3,50 \$
Gâteau citron et huile d'olive		3,75 \$
Brownies divin avec agrumes confits		3,50 \$
Gâteau key lime de Pépé	 	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



VÉGANE



# Breuvages

\$ PAR  
PERSONNE

---

Café équitable 2,50 \$

---

Thé et tisane 2,50 \$

---

Thé glacé maison 2,50 \$

---

Limonade maison 3,50 \$

---

Eau citron-concombre en fontaine 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

514 527-5997 #2321

