



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 2024-2025,
NOUS AVONS :

Distribué 90 728 repas à faible coût

Accompagné 93 personnes dans leur démarche vers le marché du travail

Distribué 3552 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

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 proshuitto, parmesan et vinaigrette césar maison aux anchois

21,00 \$

Antipasto

Chorizo de Charlevoix, bocconcini, petites pâtes, 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, céleri, carottes, radis, tomates, oignons et vinaigrette maison



21,00 \$

Coréen

Vermicelles de riz, chou rouge, concombre, poivrons, carottes, oignons, bébé maïs, édamames, coriandre, vinaigrette asiatique



21,00 \$

- Tofu au curry
- Tataki de boeuf



SANS GLUTEN

VÉGÉ

VÉGANE



Boîtes à lunch

\$ PAR
PERSONNE

AU CHOIX DU CHEF

22,00 \$

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



LA CLASSIQUE

23,50 \$

- 1 salade à la carte
- 1 sandwich à la carte
- 1 accompagnement
- 1 dessert à la carte



Pour un menu à votre image, consultez nos
sandwichs et salades à la carte en pages 10-11



 SANS GLUTEN

 VÉGÉ

 VÉGANE



Boîtes à lunch

\$ PAR
PERSONNE

LA GOURMANDE

25,50 \$

- 1 salade à la carte
- 2 demi-sandwichs à la carte
- 1 accompagnement
- 1 dessert à la carte



LA ZÉRO ALLERGÈNE*

26,50 \$

- Salade de kale et carottes aux agrumes, vinaigrette à l'érable
- Sandwich à la tartinade de pois chiches, raisin et roquette
- Assortiment d'olives
- Salade de fruits frais au gingembre

*Ne contient pas : oeuf, lait, gluten, viande, moutarde, arachides, sésame, soya, sulfite, noix, mollusque, crustacé, poisson, ail ni oignon. Puisque nous travaillons dans un environnement avec des allergènes, nous ne pouvons garantir l'absence de traces d'allergène.



Pour un menu à votre image, consultez nos sandwichs et salades à la carte en pages 10-11



 SANS GLUTEN

 VÉGÉ

 VÉGANE



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 et trempettes
- 1 salade à la carte
- 1 sandwich à la carte
- 1 dessert à la carte

LE GOURMAND

27,00 \$

- Crudités et trempettes
- 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, tartinade d'artichauts, houmous végétane et craquelins



4,50 \$

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

12,00 \$

Fromages Cheddar et Oka, raisins et craquelins



6,00 \$

Fruits frais coupés



6,00 \$

En supplément

Baguette ciabatta + 5\$

Craquelins sans gluten (135g) + 5\$



SANS GLUTEN



VÉGÉ



VÉGANE



Les plateaux du terroir

\$ PAR PERSONNE

Fromages fins locaux*
Quatre variétés de fromages sélectionnées par notre cheffe, fruits frais, craquelins et chutney de saison



14,50 \$

Charcuteries locales*
Assortiment de charcuteries, saucisson et terrine (peut contenir des noix) sélectionnés par notre cheffe, craquelins et oignons caramélisés

15,00 \$

Antipasto végétalien
Faumage, légumes marinés et grillés, végépâté, chutney maison et crostinis



14,50 \$

En supplément

Baguette ciabatta + 5\$

Craquelins sans gluten (135g) + 5\$



*Peuvent varier selon la disponibilité



SANS GLUTEN



VÉGÉ



VÉGANE



Salades à la carte

5,50\$ PAR
PERSONNE

Salade de kale

Agrumes et vinaigrette maison



Salade de légumes grillés

Fenouil et vinaigrette au fromage de chèvre



Salade de betterave dorée

Grenade et vinaigrette à la framboise



Salade de tomates ancestrales

Concombre, féta et vinaigrette à la bergamote



Salade de pâtes

Maïs, édamames et vinaigrette à la citronnelle



Salade d'haricots et fruits de saison grillés

Graines de tournesol et vinaigrette érable et citron



Salade zéro allergène





Sandwichs à la carte

11\$ PAR
PERSONNE

Pita au boeuf shawarma

Viande fumée de Montréal

Pain bretzel, chou et
cornichon

Ciabatta au poulet

Pesto aux tomates séchées

Muffaletta

Jambon blanc, mortadelle,
capicolle, provolone et
légumes marinés

Wrap buffalo

Sauce ranch et estragon



Focaccia aux légumes grillés

Tapenade d'artichaut et olive,
halloumi grillé



Sandwich zéro allergène



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 \$
Gâteau key lime	 	3,75 \$
Tartelette meringuée à l'argousier et au jasmin	 	3,50 \$
Salade de fruits, sirop au gingembre	 	3,50 \$



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 gazéifiée Saint-Justin, 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

