



Menu

(514) 318 - 6774 @3soeursbols 3soeurs.com

*4219 Rue Notre-Dame Ouest, St-Henri
Tables à l'extérieur
Stationnement gratuit dans la rue*

Malibu Tracey - 13.75

Chou frisé, roquette & chou rouge, ananas grillé, mangue fraîche, tomates cerises, concombre, avocat, grenade, pépites grillées, menthe fraîche, vinaigrette basilic balsamique (Vegane)

«Long Life» de Marcus - 15.25

Chou frisé, roquette, avocat, concombre, menthe, poivrons rouges, chou rouge, pacanes grillées & amandes, graines de sésame - vinaigrette à l'érable (Vegane)

Salade de L'été - 13.75

Épinards, feta, pacanes rôties, fraises fraîches, bleuets et copeaux de noix de coco - vinaigrette miel Dijon

Salade César - 13.25

Romaine hachée, croûtons à l'ail maison, parmesan frais râpé, bacon croustillant - vinaigrette zestée au citron et à l'ail

Le «Baby Coug» - 13.75

Laitue mixte, betteraves rôties, patates douce, oignons croustillants, feta, amandes grillées, nouilles croquantes et canneberges séchées.
avec une vinaigrette balsamique.

Ajouts :

- poulet grillé, pané ou thaïlandais 3,75
- Avocat 1,75
- Tofu grillé 2.25
- Quinoa 1,50
- Feta 1,75
- Patate douce 1,00
- Noix de pécan 1,00
- Amandes 1,50

«C&C Cobb Factory» - 16.75

Romaine hachée, bacon, poulet grillé, œuf dur, tomates, concombre, oignons verts, avocat et feta-vinaigrette d'échalotte et vin rouge.

Bol «Thai Chi» - 15.75

Poulet thaïlandais, romaine hachée, nouilles vermicelles, chou napa, graines de sésame, carottes, poivrons rouges, concombres, oignons verts, balsamique et coriandre - une vinaigrette au sésame, au gingembre et lime.

Bougie - 15.25

Poulet croustillant dans une sauce gingembre-teriyaki maison, ananas grillé, concombre, napa & romaine, poivrons rouges, riz brun, graines de sésame, bbq aoli.

Servi avec des chips Kettle ou salade maison

Wrap au brie et dinde - 11.25

Wrap de dinde, brie, avocat avec roquette - vinaigrette miel et dijon

Sandwich fromage grillé - 11.00

Ajouter : (bacon - 2 \$, oignons caramélisés - 2 \$, avocat - 1,75 \$)

Sandwich au poulet en croûte de panko - 13.95

Sandwich au poulet en croûte Panko avec oignons caramélisés, chou et aoli BBQ maison



Menu

(514) 318 - 6774 @3soeursbols 3soeurs.com

4219 Rue Notre-Dame Ouest, St-Henri

Tables outside

Free Street Parking

Malibu Tracey - 13.75

Kale, arugula & red cabbage, grilled pineapple, fresh mango, grape cherry tomatoes, cucumber, avocado, pomegranate, toasted pepitas
-balsamic basil vinaigrette (Vegan).

"Long Life" by Marcus - 15.25

Kale, arugula, avocado, cucumber, mint, red peppers, red cabbage, toasted pecans & almonds, sesame seeds
- maple balsamic vinaigrette (Vegan).

Summer Salad - 13.75

Spinach, feta, roasted pecans, fresh strawberries, blueberries and coconut shavings - honey Dijon vinaigrette.

Bob's Classic Caesar - 13.25

Chopped romaine, homemade garlic croutons, grated fresh parmesan, crispy bacon
- zesty lemon garlic vinaigrette.

The "Baby Coug" - 13.75

Baby greens, roasted beets, sweet potato, crispy onions, feta, toasted almonds, crunchy noodles and dried cranberries.
-balsamic vinaigrette.

Add ons :

- grilled, breaded, or thai chicken 3.75
- Avocado 1.75
- Grilled tofu 2.25
- Quinoa 1.50
- Feta 1.75
- Sweet potato 1.00
- Pecans 1.00
- Almonds 1.50

C&C Cobb Factory - 16.75

Chopped romaine, bacon, grilled chicken, hard-boiled egg, tomatoes, cucumber, green onions, avocado and feta.
-red wine shallot vinaigrette.

Thai Chi - 15.75

Thai chicken, chopped romaine, vermicelli noodles, napa cabbage, sesame seeds, carrots, red peppers, cucumbers, green onions, basil and coriander
-sesame, ginger & lime vinaigrette.

Bougie - 15.25

Breaded chicken tossed in homemade ginger-teriyaki sauce, grilled pineapple, napa & romaine cucumber, red peppers, brown rice, sesame seeds, BBQ aoli.
-sesame, ginger and lime vinaigrette.

Sandwiches served with kettle chips or house salad

Turkey Brie Wrap - 11.25

Turkey wrap, brie, avocado with arugula with thai mayo & honey dijon drizzle

Gourmet Grilled Cheese - 11.00

Add : (bacon - \$2, caramelized onions - \$2, avocado - \$1.75).

Panko-Crusted Chicken - 13.95

Panko-crusted chicken sandwich with homemade BBQ aoli and caramelized onions on a Hallah kaiser