

CRÉEZ VOTRE BOL DE SAUTÉ

CREATE YOUR OWN STIR FRY

COMMENCEZ PAR
BOWLS START AT **11.59**

ÉTAPE 1

STEP ——— 1

CHOISISSEZ VOTRE BASE
CHOOSE YOUR BASE

Riz	Rice 
Riz brun	Brown Rice  
Nouilles de riz	Rice Noodles 
Nouilles Chow Mein	Chow Mein Noodles 
Nouilles de Shanghai	Shanghai Noodles 

ÉTAPE 2

STEP ——— 2

SÉLECTIONNEZ 3 LÉGUMES
SELECT 3 VEGETABLES



Poivrons	Peppers
Céleri	Celery
Carottes	Carrots
Haricots verts	Green Beans
Brocoli	Broccoli
Pak-choï	Bok Choy
Champignons	Mushrooms
Chou	Cabbage
Courgettes	Zucchini

ÉTAPE 3

STEP ——— 3

AJOUTEZ UNE PROTÉINE
ADD PROTEIN

Edamame 	Edamame	+0,99 \$
Tofu 	Tofu	+2,69 \$
Œuf 	Egg	+1,59 \$
Poulet 	Chicken	+2,99 \$
Bœuf au gingembre	Ginger Beef	+2,99 \$
Crevettes 	Shrimp	+2,99 \$

ÉTAPE 4

STEP ——— 4

AJOUTEZ-Y DE LA SAUCE
SAUCE IT UP



Curry à la noix de coco	Coconut Curry
Teriyaki	Teriyaki
Sichuanaise épicée	Spicy Szechuan
Aigre-doux	Sweet and Sour

ÉTAPE 5

STEP ——— 5

GARNITURE
BOWL TOPPERS



Coriandre	Cilantro
Oignon vert	Green Onion
Graines de sésame	Sesame Seeds
Sriracha	Sriracha

SUPPLÉMENTS

EXTRAS

Extra riz	Extra Rice	+ 1,49 \$
Extra nouilles	Extra Noodles	+ 1,49 \$
Extra légumes	Extra Veggies	+ 1,49 \$
Extra sauce	Extra Sauce	+ ,99 \$
Extra Œuf	Extra Egg	+1,59 \$



Les adultes et les jeunes (de 13 ans et plus) doivent consommer en moyenne 2 000 calories par jour, alors que les enfants (de 4 à 12 ans) doivent en consommer en moyenne 1 500 par jour. Les besoins varient cependant d'un individu à l'autre.
*Les calories pour les garnitures sont en sus. Adults and youth (ages 13 and older) need an average of 2,000 calories a day, and children (ages 4 to 12) need an average of 1,500 calories a day. However, individual needs vary. *Calories for toppings are additional.