

Gluten-free Options

Weekend Breakfast 8:30am - 2:30pm

Eggs any Style 8.25

Fresh fruit, choice of ham, bacon, cheese or tomato & choice of home fries or salad
Gluten free bread toast

Low Carb Breakfast 8.95

Cheddar cheese scrambled eggs, sun-tech tomatoes, avocado & fresh fruit

Oeufs au choix

Fruits frais, choix de jambon, bacon, fromage ou tomates & choix de pommes de terre rissolées ou salade, pain au Quinoa

Déjeuner à teneur réduite en glucides

Oeufs brouillés au cheddar, tomates sun-tech, avocat & fruits frais

Omelettes

Ham & Cheddar Cheese 13.95

Spinach, Mushroom & Feta Cheese 15.95

Portabello Mushroom, Roast Red Pepper and Brie Cheese 16.95

Swiss Cheese, Bacon and Chives 15.95

Jambon et fromage cheddar

Épinards, champignons et fromage Feta

Champignons portabello, piments rouges rôtis et fromage Brie

Fromage swiss, bacon et ciboulettes

Fruit Juices 3.99

Cranberry-orange / ruby red grapefruit-orange / pineapple-orange-lime

Coffee and Tea 2.95

Teas: Tetley Orange Pekoe / Earl Grey / Mint / Green / Camomile

Jus de fruits

Canneberge, orange / pamplemousse rouge, orange / ananas, orange, limette

Café et thé

Thé : Tetley Orange Pekoe / Earl Grey / Menthe / Thé Vert / Camomille

Finger Foods

Bacon Cheddar Potato Skins 10.95

Bacon, cheese, chives, sour cream

Pumped-up Nachos 14.95

Jalapeños, black olives, onion, peppers, salsa, sour cream, guacamole

1/2 order 10.95

Pumped-up Chicken Nachos 19.85

1/2 order 12.95

Pelures de pommes de terre

Bacon, fromage, ciboulette, crème sûre

Nachos gonflés à bloc

Piments jalapeños, olives noires, oignons, poivrons, salsa, crème sûre, guacamole
demi-portion

Nachos au poulet gonflés à bloc

demi-portion

Salads

Baby Kale Caesar Salad sm.4.95

Bacon bits, grated parmesan lg.9.95
(add chicken 5.95)

Grilled Marinated Vegetable Brochettes 7.95

Marinated peppers, zucchini, mushrooms, onion, tomato - brochettes on lettuce - basil pesto dressing
(add chicken 5.95, steak 9.95, or salmon 6.85 extra)

Protein Salad Bomb 8.95

Kale, arugula, dried tropical fruits, roast peas, pepitas, sunflower seeds, raisins, curry dressing
(add chicken \$5.95, steak \$9.95, or salmon \$6.95 extra)

Dressings: Herb vinaigrette, Balsamic oil and vinegar, Pesto vinaigrette, Blue cheese, Curry

Salade César à l'ail rôti

Miettes de bacon, parmesan râpé
(avec poule 5,95)

Brochettes grillés aux légumes marinés

Brochette de poivrons, courgettes, champignons, oignons et tomates marinés sur un lit de laitue – vinaigrette au pesto au basilic
(avec poulet 5.95\$, steak 9.95\$ ou saumon \$6.95 supplément)

Salade de protéines Pump

Chou frisé, roquette, noix et grains, vinaigrette au cari
(avec poulet 5.95\$, steak 9.95\$ ou saumon \$6.95 supplément)

Vinaigrettes: aux fines herbes, vinaigre balsamique et huile, pesto, fromage bleu, cari

CAUTION: Our deep-fried foods are fried in the same deep fryer as breaded foods

These gluten free recommendations are made to the best of our knowledge but we cannot guarantee them as gluten free with absolute certainty.



Becel Omega 3 margarine

Soups

Mulligatawny Indian Chicken Curry Soup	sm.3.95 lg.6.95	Soupe mulligatawny au cari indien
Black Bean Soup with Cumin & Jalepeño	sm.3.95 lg.6.95	Potage aux fèves noires avec cumin et piments jalapeño

Sandwiches

All sandwiches and burgers are available on rice bread foccaccia bun or quinoa bread

BLT Croissant Sandwich	6.95	Le sandwich de croissant de blt
Classic Club Sandwich Hand-cut roast turkey, bacon, lettuce, tomato	13.95	Club Sandwich Classique Dinde rôtie, bacon, laitue, tomates
Pub Club Roast beef, horseradish, red onion, lettuce, tomato, ranch dressing	13.95	Sandwich club du Pub Rosbif, raifort, oignons rouges, laitue, tomates, vinaigrette ranch
Basil Pesto Chicken Club Sandwich With mozzarella cheese, roasted red peppers & bacon	14.95	Sandwich club avec pesto au poulet Mozzarella, piments rôtis et bacon
Southwestern Turkey Croissant Sandwich Roast turkey breast, onion, tomato, bacon, avocado, lettuce and sprouts – chipotle mayonnaise	12.95	Sandwich à la dinde Sud-Ouest sur croissant Dinde rôtie, oignons, tomates, bacon, avocat, laitue, fèves germées – mayonnaise aux chipotles
Roast Sirloin Croissant Sandwich Roast sirloin beef, tomato, onion, lettuce & sprouts – cracked peppercorn mayonnaise	12.95	Sandwich au rôti de surlonge sur croissant Rôti de bœuf de surlonge, tomates, oignons, laitue et fèves germées – mayonnaise au poivre moulu
Lancaster Roast Beef Sandwich Shaved roast beef, bacon, sautéed onions & cheddar cheese – au jus	16.95	Sandwich au rosbif de Lancaster Rosbif émincé, bacon, oignons sautés et fromage cheddar – au jus

Burgers

California Chicken Burger Avocado, tomato – mayonnaise	13.95	Hamburger au poulet de la Californie Avocat, tomates - mayonnaise
Chipotle Chicken Burger Smoky hot marinated chicken, bacon, avocado – chipotle mayonnaise	16.95	Hamburger au poulet et aux chipotles Poulet mariné, bacon, avocat – mayonnaise aux chipotles

House Specialties

Blackened Chicken with black bean quinoa salad and papaya salsa	16.95	Poulet noirci Accompagné d'une salade aux quinoa et haricots noirs et d'une salsa à la papaye
Roasted Ginger Salmon with Ginger Soy Butter Sauce and wilted arugula	14.95	Saumon rôti au gingembre nappé d'une sauce au beurre, gingembre et soja Sur un lit de roquette pré fanée

Vegetarian

Eggplant Steak Grilled eggplant, goat cheese, tomato, fresh basil, quinoa black bean salad	12.95	Tranche d'aubergine Aubergine grillée, chèvre, tomates et basilic frais, avec salade quinoa et haricots noir
Sweet Potato Fries with Chipotle Mayonnaise sub 1.95 side 3.50 basket 6.95		Patate douce avec mayonnaise aux chiptoles sub 1.95 petite 3.50 grand 6.95

Desserts

Gluten Free Chocolate Brownie French vanilla ice cream	6.95	Brownie au chocolat sans gluten Crème glacée à la vanille française
--	------	---

CAUTION: Our deep-fried foods are fried in the same deep fryer as breaded foods. These gluten free recommendations are made to the best of our knowledge but we cannot guarantee them as gluten free with absolute certainty.



Becel Omega 3 margarine