



V-BURGER & PULLED



CHILLI



EL TORO

**Haricots Noirs | Riz Brun
Bœuf Grillé | Poivrons
Doux Cornichons | Tomates
Oignons | Pousses
Betteraves Râpées
Laitue | Iceberg Râpée**

Black Beans | Brown Rice
Grilled Beef | Bell Peppers
Pickles | Tomatoes | Onions
Shredded Beets | Sprouts
Shredded Lettuce

12⁰⁰ \$ × **V** 10⁰⁰ \$



SOUPE



POKE

BURRITO

OU BOL
OR BOWL

ATUNADO

**Riz Brun | pomme de terre
douce | Tataki de Thon
Tomate Cerise | Laitue
Pousse | Avocat | poivron |
Sauce Chimichurri**

Brown Rice | Sweet potato
Chunks | Tuna Tataki
Chimichurri Sauce | Cherry
Tomatoes | Lettuce | Sprouts
Avocados | Bell peppers

14⁰⁰ \$ × **V** 9⁰⁰ \$

YO SOY

**Compote Savoureuse de
Courge Musquée | Riz Brun
Morceaux de Tempeh
Olives Kalamata | Pousses
Oignons Rouges | Laitue râpée
Tranches de Pommes Vertes**

Savory Butternut Squash
Compote | Brown Rice
Tempeh Bites | Apple slices
Kalamata olives | Red Onions
Sprouts | Shredded lettuce

10⁰⁰ \$

EL TORO

**Haricots Noirs | Riz Brun
Bœuf Grillé | Poivrons
Doux Cornichons | Tomates
Oignons | Pousses
Betteraves Râpées
Laitue | Iceberg Râpée**

Black Beans | Brown Rice
Grilled Beef | Bell Peppers
Pickles | Tomatoes | Onions
Shredded Beets | Sprouts
Shredded Lettuce

12⁰⁰ \$ × **V** 10⁰⁰ \$

LOS PAVOS

**Compote Savoureuse de
Courge musquée | Hari-
cots noirs braisés | Pousses
Concombres | Dinde effiloché
Laitue râpée | Pico de Gallo**

Savory Butternut Squash
Compote | Black Beans
Pulled Turkey | Pico de
Gallo | Sprouts | Cucumbers
Shredded Lettuce

11⁰⁰ \$ × **V** 9⁰⁰ \$

BOL D'ACAI

SAMBOL

**Sorbet d'Acai
Croustilles de
Noix de Coco
Fruits des Champs**

Acai Berry sorbet
Field berry blend
Coconut shavings

10⁰⁰ \$

BOLMAZONIEN

**Sorbet d'Acai
Bananes tranchées
Quinoa croustillant**

Acai Berry sorbet
Sliced Bananas
Crunchy Quinoa

9⁰⁰ \$

SAO BOWLO

**Banane | Baies Saisonnières
Beurre D'arachide | Avocat
Mélange de Chocolat noir
Chia & Chanvre | Ananas**

Acai Berry sorbet
Sliced Bananas
Crunchy Quinoa

8⁰⁰ \$

SMOOTHIE

16 OZ

À BASE

D'ACAI

LE SAUVAGE

**Baie D'acai | Lait D'amande
Mélange de Baies Sauvages
Banane | Gingembre
Sirop D'érable**

Acai | Wild berry blend
Cherries | Banana | Almond Milk
Ginger | Maple Syrup

8²⁵ \$

CH-CH-CHIA

**Framboise | Baie D'acai
Yogourt Grec | Chia | Noix de
Grenoble | Miel | Banane**

Raspberry | Acai | Greek Yogurt
Chia | Crushed Nuts | Miel

8⁵⁰ \$

LE CHOCO

**Lait D'amande | Miel
Chocolat Noir | Baie D'acai
Bleuet | Graines de Chia &
Chanvre | Banane Tranchée**

Almond Milk | Honey | Dark
chocolate | Acai Berries
Blueberries | Chia & Hemp
Seeds | Bananas

8⁷⁵ \$

NOIX-VOCADO

**Avocat | Noisette | Sirop
D'érable | Chocolat Noir
Beurre d'Arachide | Amande
Lait D'amande | Banane
Pêches**

Avocado | Hazelnuts
Dark Chocolate | Peanut butter
Crushed almonds | Peaches
Sliced Bananas | Muesli
Maple Syrup | Almond Milk

8⁰⁰ \$

JUS FRAIS

16 OZ

VERT

**Chou Frisé | Laitue Romaine | Lime
Curcuma Concombres | Pommes Vertes
Gingembre | Citron | Eau de Noix de Coco**

Kale | Collard | Romaine | Cucumber
Green apples | Ginger | Lemon | Lime
Juice | Coconut Water | Turmeric

7²⁵ \$

ORANGE

**Pommes de Terre Douces | Curcuma
Oranges | Gingembre | Citron | Carotte**

Carrots | Lemon | Turmeric | Oranges
Ginger | Sweet potatoe

7⁷⁵ \$

JAUNE

**Ananas | Betteraves Jaunes | Curcuma
Citron | Gingembre | Pommes Vertes**

Pineapple | Yellow beets | Turmeric
Lemon | Ginger | Apples

7⁵⁰ \$

ROUGE

**Betteraves Rouges | Betteraves Jaunes
Pommes Vertes | Oranges
Gingembre | Citron**

Red Beets | Yellow beets | green apples
oranges | ginger | lemon

6⁷⁵ \$

**MATCHA
PEACHU**

**Mangue | Ananas | Banane
Pêche | Lait D'amande
Matcha | Sirop D'érable**

Mango | Pineapple | Banana
Peach | Almond Milk | Almonds
Matcha | maple syrup

7⁰⁰ \$

EXTRA ACAI } EN BOL
XTRA ACAI 2⁰⁰\$ } IN A BOWL 2⁰⁰\$

SOUPES 32 OZ

BANGKOK

**Bouillon de légumes
Nouilles Soba au sarrasin
Oignon Vert | Carotte
Bok choy | Fève germée
Basilic thaï | Pois sucrée
shiitake sauce asiatique
Volaille | Tomato cerise**

Vegetable Broth | Soba Noodles
Green Onions | Grated Carrots
Bok Choy | Bean Sprouts | Thai Basil
Snap Peas | Shitake Mushrooms
Asian Broth | Sliced Chicken
Cherry Tomatoes

9⁰⁰ \$ × **V** 8⁰⁰ \$

**POULET ET
NOUILLES**

**Bouillon de légumes | Pois vert
Carotte | Céleri | Vermicelle
Volaille | Huile d'olive | Fines
herbes | Epinard | Poireau
Poivre citronné | Tomato cerise
Oignon rouge**

Vegetable Broth | Snap Peas
Grated Carrots | Vermicelli Noodles
Sliced Chicken | Olive oil | Herbs
Spinach | Leeks | Lemon Pepper
Cherry Tomatoes | Red onions

9²⁵ \$ × **V** 8²⁵ \$

**BOUILLON DE
L'OUVRIER**

**Bouillon de légumes | Riz Brun
Bavette de bœuf | Pois vert
Céleri | Carotte | Pomme de
terre | Pomme de terre douce
Navet | Sauce Worcestershire
Chimichurri**

Vegetable Broth | Brown Rice,
Beef Bavette | Snap Peas | Celery
Carrots | Boiled Potatoes | Sweet
Potatoes | Turnips | Worcestershire
Sauce | Turmeric | Chimichurri

9⁷⁵ \$ × **V** 8⁷⁵ \$

ZEN NOUILLES

**Bouillon de légumes | Tempeh
Lait de coco Citronnelle
Curcuma | Gingembre
Poivrons | Carotte | céleri
radis | bébé chou frisé | huile
de sésame | Mirin | Nouille
Ramen | Pois vert | pomme de
terre douce | fines herbes**

Vegetable Broth | Tempeh Bites
Coconut Milk | Lemongrass
Turmeric | Ginger | Bell peppers,
Shredded carrots | Celery | Radish
Baby kale | Sesame seed oil | mirin
Ramen Noodles | Snap Peas | Sweet
potato chunks | herbs

8⁷⁵ \$ × SANS TEMPEH 7⁰⁰ \$



VERTU

BAR SANTÉ

125 ST-VIAEUR

(438) 387-3717

VERTUBARSANTE.CA

LIVRAISON GRATUITE AVEC
FREE DELIVERY WITH

JUST EAT

-10%

À EMPORTER
TAKE OUT

-10%

À EMPORTER
TAKE OUT

SALADES

Toutes nos salades Signatures commencent à la base avec notre mélange de laitue 'Vert-U' plein de saveurs rafraîchissantes, élaborées et avec une nutrition saine à cœur. Elle contient entre autre :

BÉBÉ CHOU FRISÉ | LAITUE ROMAINE | ICEBERG
RADICCHIO | FRISÉE & BÉBÉ ROQUETTE

All of our Signature Salads are based on our 'Vert-U' Signature Greens Mix, Packed with Crunch, Flavor and Health Our Mix Contain:

BABY KALE | ROMAINE | ICEBERG
RADICCHIO | FRISÉE AND ARUGULA

MANGO TANGO

Mélange Laitue Signature Vert-U | Mangue
Pomme de Terre Douce | Sauce Chimichurri
Bavette de Bœuf | Graine de Citrouille
Fromage de Chèvre | Olives
Tomate cerise | Oignon | Champignons Rôtis

Vert-U Signature Lettuce Blend | Sweet potato
Chunks | Chimichurri Sauce | Sliced Bavette
Pumpkin Seeds | Goat Cheese
Olives | Cherry Tomatoes | Red Onions
Roasted Mushrooms

13⁰⁰ \$ ×  11⁰⁰ \$

MISE-O-RIZ

Mélange Laitue Signature Vert-U
Avocat | Concombre | Poivron | Oignon Vert
Pomme Verte | Canneberge Séchée
Noix Torréfiées | Feta | Riz Brun | Volaille Grillée
Vinaigrette citron & fleur d'ail

Vert-U Signature Lettuce Blend | Avocado
Cucumber | Bell Peppers | Green Onion
Granny Smith Apples | Dried Cranberries
Toasted Nuts | Feta | Brown Rice | Grilled Chicken |
Lemon Garlic Flower Dressing

11⁰⁰ \$ ×  9⁰⁰ \$

SALADE DU MOIS

SALAD OF THE MONTH

×
10⁰⁰ \$

INFORMEZ-VOUS CONCERNANT NOS SPÉCIAUX SAISONNIERS
LET US TELL YOU ABOUT OUR SEASONAL SPECIALS

LA SHANGHAI

Mélange Laitue Signature Vert-U
Vermicelles de Riz | Avocat
Bok Choy | Noix Torréfiées | pois Sucrée
Carotte | Chou-Fleur | Bœuf Aigre-Doux
Vinaigrette Hoisin & Sésame

Vert-U Signature Lettuce Blend | Rice Vermicelli
Avocado | Baby Bok Choy | Toasted Nuts | Snap Peas
Green Onions | Carrots | Cauliflower florets
Sweet and Sour Beef | Hoisin-Sesame Dressing

12⁰⁰ \$ ×  10⁰⁰ \$

LA TUNA TITANIC

Mélange Laitue Signature Vert-U | Carottes
Tataki de thon issu de pêche durable
fleuret de brocoli | Oignon Vert | Nouilles Ramen
Croquantes | Amande au tamari | Oignon rouge
Avocat | Tomate cerise | Vinaigrette Sriracha & lime

Vert-U Signature Lettuce Blend | Carrots
Sustainably sourced Tuna tataki | Broccoli Fleurets
Green Onions | Crisp Ramen Noodles
Tamari Almonds | Red Onions | Avocados
Cherry Tomatoes | Sriracha Lime Hoisin Dressing

15⁰⁰ \$ ×  13⁰⁰ \$

BEET-RAVE

Mélange Laitue Signature Vert-U |
Betterave Rouge et Jaune | Poivron
Graine de Citrouille et Chia
Quinoa | Pois-Chiches | Bébé Épinard
Dinde Effilochée BBQ | Cheddar

Vert-U Signature Lettuce Blend | Red and Yellow Beets
Bell Peppers | Toasted Pumpkin and Chia seeds
Crunchy Quinoa | Chickpeas | Baby Spinach
BBQ Turkey | Cheddar | Lemon Poppy Seed Dressing

13⁰⁰ \$ ×  12⁰⁰ \$

TRIO

SANDWICH + SIDE SALAD + BOTTLE OF WATER
SANDWICH + PETITE SALADE + BOUTEILLE D'EAU

×
10⁰⁰ \$

CHILI VÉGÉTARIEN

RÉGULIER
REGULAR
6⁰⁰ \$

TOUT GARNIE
ALL DRESSED
Fromage | Oignon vert | Épices
Pico de Gallo | Crème Sûre
Sour Cream | Cheddar Cheese | Green
Onions | Pico de gallo | Spices
9⁰⁰ \$

SALADE SUR MESURE TOSS A SALAD

FONDATION 5\$

Mélange Laitue Signature Vert-U
Iceberg | Romaine | Bébé Chou Frisé
Bébé Épinard

Vert-U Signature Lettuce Blend
Iceberg | Romaine
Baby Kale | Spinach

Nouille Vermicelle
Nouille Soba
Nouille Ramen

Vermicelli Noodles
Ramen Noodles
Soba Noodles



DÉTAILS | DETAILS 0⁷⁵ \$

Mandarane | Oignon Vert | Poivron | Betterave jaune | Betterave
rouge | Concombre | Tomate cerise | Pomme Verte | Olive Kalamata
Champignon | Carotte | Avocat | Pois Sucrée | Céleri
Fleurets de Brocoli | Fleuret de Chou-fleur | Haricot Noir
Pois-chiche | Maïs | Canneberge Séchée | Pousses | Ananas
Pomme de Terre Douce | Courge Rôtie | Radis

Mandarins | Green Onions | Red Onions | Bell Peppers
Yellow Beets | Red Beets | Cucumber | Cherry Tomato
Granny Smith Apple | Kalamata Olive | Mushrooms | Carrots
Avocados | Snap Peas | Celery | Cauliflower | Broccoli
Black Beans | Chick peas | Corn | Dried Cranberries | Sprouts-pineapple
Sweet Potato Chunks | Roasted Squash Slices | Radish



PROTÉINES | PROTEINS

Bœuf Grillé 3⁵⁰ \$ | Volaille Grillée 2⁰⁰ \$ | Tataki de Thon 5⁰⁰ \$
Saumon 3⁰⁰ \$ | Dinde Effilochée 3⁰⁰ \$ | Tempeh 3⁰⁰ \$

Grilled Beef \$3⁵⁰ | Grilled Chicken \$2⁰⁰ | tuna tataki \$5⁰⁰
Crispy All Beef Salami \$2⁰⁰ | Pulled Turkey \$3⁰⁰ | Tempeh Bites \$3⁰⁰



FROMAGES | CHEESES 3 \$

Bocconcini | Grok Parmigiano | Feta | Cheddar
Parmesan Chunks | Cheddar | Feta | Goat Cheese



NOIX & GRAINES | NUTS & GRAINS 0⁷⁵ \$

Graine de Chia | Graine de Citrouilles | Noix de Grenoble
Quinoa | Graine de Sésame

Chia | Hemp | Pumpkin seeds | Walnuts | Quinoa | Sesame Seeds
Brown Rice | Crunchy Ramen



VINAIGRETTES | DRESSING

GRATUIT | FREE

Hoisin & Sésame | Balsamique Crémeuse | Pavot & Citron
Fleur d'ail & citron | Sriracha & lime | Chimichurri

French Shallot | Hoisin and Sesame | Creamy Balsamic
Lemon and Poppy | Garlic Flower and Lemon | Sriracha Lime and Hoisin
Chimichurri | Orange

SANDWICHS

PULLED

“Porc Végétalien” BBQ Effiloché | Cornichon | Concombre
Salade de Chou Vertu | oignon Vert | Pousse | Carotte
BBQ Braised Pulled “Pork” | Pickles | Vert-U Signature Coleslaw
Cucumber | Green Onions | Sprouts | Grated Carrots

8⁵⁰ \$

V-BURGER

Burger Végé Vertu | Lentilles | Pois Chiche | Épices | Tempeh
Avocat | Tomate | Laitue | Oignons Verts | Betterave

Veggie Vert-U Burger | Lentils | Chickpeas | Spices | Tempeh
Avocado | Tomato | Lettuce | Green Onions | Shredded Beets

9⁰⁰ \$

POKE STOP

TUNA POKE

Thon | Jus de Citron | Huile de Sésame
Sauce Soya | Sauce Chili | Radis | Oignon Vert
Ananas | Edamames | Oignon Vert
Riz Vapeur | Bébé chou frisé

Chunks of Tuna | Lemon Juice | Sesame Seed Oil
Soy Sauce | Sliced Chillies | Radishes | Pineapple
Green Onions | Edamame | Red Onions
Sticky Rice | Baby Kale

12⁰⁰ \$



SALMON POKE

SAUMON | JUS DE LIME | HUILE DE SÉSAME
MIRIN | SAUCE HOISIN | SAUCE CHILI | OIGNON
VERT | AVOCAT | POMME VERTE | POIS SUCRÉE
RIZ VAPEUR

Chunks of Salmon | Lime Juice
Sesame Seed Oil | Mirin | Hoisin | Sliced Chillies
Green Onions | Avocadoes | Green apples | Snap
Peas | Carrots | Sticky Rice

9⁰⁰ \$