



MENU TRAITEUR 2026

Pour une cuisine
savoureuse et engagée !

cafetraiteur@petitesmains.com
514 738-8989





Embarquez dans notre mission sociale !

Nos plats sont préparés avec soin par des femmes immigrantes ou réfugiées qui apportent mille et une saveurs à notre culture.

À Petites-Mains, elles reçoivent une formation qualifiante, un accompagnement social et professionnel, tissent des liens avec d'autres femmes et reprennent confiance en elles, tout simplement.

SOMMAIRE

Informations générales	4
Petit-déjeuner et pauses	5
Brunch	6
Salades repas	7
Boîte à lunch	8
Buffet froid	9
Choix d'items	10
Buffet chaud	11
À la carte	12
Cocktail et 5@7	13
Boissons	14
Groupes restreints	15

INFORMATIONS GÉNÉRALES

Étant un OBNL, nos prestations sont exemptes de taxes !

NOS MINIMUMS

Un **minimum de 250\$** s'applique à chaque commande. Si vous n'atteignez pas ce montant, un large choix d'items proposé dans nos plateaux à la carte peuvent venir compléter votre commande.

LIVRAISON

Les frais de livraison sont en supplément des prix affichés. Ils varient selon la distance. Contactez-nous pour avoir une estimation !

SERVICES ADDITIONNELS

- Location de vaisselle (Retournzy), nappes ou autres
- Service personnalisé (Maître d'hôtel, serveur)
- [Location de salles](#)

DES BESOINS SPÉCIFIQUES ?

Nous avons à cœur de vous offrir le service qui vous convient le mieux. N'hésitez pas à nous communiquer vos besoins spécifiques !

Allergies et restrictions alimentaires

Nous avons une grande variété de choix végétariens, sans gluten, sans lactose, sans arachide ou sans tout autre allergène. Nous vous invitons à nous informer **le plus tôt possible** de vos restrictions alimentaires pour que nous puissions en tenir compte dans l'élaboration de votre menu.





PETIT-DÉJEUNER & PAUSES

• COMMANDE MINIMALE •
10
•

PAUSE-SANTÉ



9\$
/Pers.

- Assortiment de biscuits
- Plateau de fruits frais
- Café équitable

L'AUTRE PAUSE



9\$
/Pers.

- Gâteaux du moment
- Kaak ou boule d'énergie
- Café équitable

LE PARISIEN



12\$
/Pers.

- Assortiment de mini viennoiseries
- Plateau de fromage cheddar et raisin
- Café équitable

LE GOURMAND



16\$
/Pers.

- Assortiment de mini viennoiseries
- Plateau de fromage cheddar et raisin
- Plateau de fruits frais
- Café équitable

Minimum de **250\$** pour l'ensemble de la commande.
Des plateaux à la carte (p.12) peuvent être ajoutés pour atteindre ce minimum.

Des options véganes et/ou sans gluten sont possibles (+3.5\$)



BRUNCH



LE CLASSIQUE

26\$
/Pers.

- Mini omelettes
- Pommes de terre rôties
- Bacon ou saucisses
- Fromage doux du Québec
- Rôtis de pain blanc et blé entier
- Café équitable

BRUNCH MONTRÉALAIS

32.50\$
/Pers.

- Bagel au saumon fumé
- Assortiment de mini viennoiseries
- Saucisses déjeuner ou bacon
- Mini omelettes
- Pommes de terre rôties
- Fromage cheddar et olives
- Café équitable

Minimum de **250\$** par commande.
Des plateaux à la carte (p.12) peuvent être ajoutés pour atteindre ce minimum.

  Des **options véganes** et/ou **sans gluten** sont possibles (+3.5\$)

Réchauds disponibles à la location.



SALADES REPAS

• COMMANDE MINIMALE •
10

POULET SHISH TAOUK

18\$
/Pers.

Quinoa, salade mesclun, carottes, concombre, navets marinés, tomates, chou rouge, poulet rôti assaisonné, vinaigrette maison

FALAFEL



16\$
/Pers.

Pain pita, salade mesclun, carottes, concombre, betteraves, navets marinés, falafels, vinaigrette maison

SAUMON

18\$
/Pers.

Quinoa, salade mesclun, carottes, concombre, tomates, oignons rouges, câpres, saumon, vinaigrette maison

TOFU MARINÉ



16\$
/Pers.

Quinoa, salade mesclun, carottes, concombres, tomates, betteraves, choux rouge, tofu mariné, vinaigrette maison

Minimum de 250\$ pour l'ensemble de la commande.
Des plateaux à la carte (p.12) peuvent être ajoutés pour atteindre ce minimum.



BOÎTE À LUNCH

• COMMANDE MINIMALE •
10
•

20

Personnes

1 choix pour l'ensemble
des boîtes

+20

Personnes

2 choix possibles

+50

Personnes

3 choix possibles

L'EMPORTER

13\$
/Pers.

- Un choix de sandwich
- Un choix de salade ou dessert

LA RAPIDE

18\$
/Pers.

- Duo de sandwichs
- Un choix de salade
- Un choix de dessert

LA POPULAIRE

21\$
/Pers.

- Duo de sandwichs
- Un choix de salade
- Fromage
- Un choix de dessert

LA BISTRO

28\$
/Pers.

- Un choix de salade
- Un choix de plat chaud
- Un choix de dessert



Minimum de **250\$** par commande.

Des plateaux à la carte (p.12) peuvent être ajoutés pour atteindre ce minimum.

🌱 🌾 Options **véganes** et/ou **sans gluten** possibles (+3.5\$)

Option **contenant en métal réutilisable Retournzy** à partir de 2\$

RDV p.10 pour le choix d'items (sandwichs / salades / desserts)



BUFFET FROID

• COMMANDE MINIMALE •
15
•

LE DUO

22\$
/Pers.

- Pita et hummus
- Deux choix de salades
- Deux choix de sandwichs
- Assortiment de desserts

LE GOURMET

30\$
/Pers.

- Pita et hummus
- Deux choix de bouchées apéritives
- Deux choix de salades
- Deux choix de sandwichs
- Plateau de fromages
- Assortiment de desserts

LE RAFFINÉ

26\$
/Pers.

- Pita et hummus
- Un choix de bouchées apéritives
- Deux choix de salades
- Deux choix de sandwichs
- Assortiment de desserts

Minimum de 250\$ par commande.
Des plateaux à la carte (p.12) peuvent être ajoutés pour atteindre ce minimum.

  Options **véganes** et/ou **sans gluten** possibles (+3.5\$)

RDV p.10 pour les choix d'items (salades, sandwichs, bouchées apéritives)

CHOIX D'ITEMS

pour les buffets chauds, froids et les boîtes à lunch

NOS SANDWICHES WRAP

- Poulet shish taouk
- Poulet basilic
- Dinde et fromage
- Falafels (V)
- Hummus et légumes grillés (V)

NOS SANDWICHES PANINIS

- Prosciutto
- Jambon fromage
- Rôti de boeuf
- Brie et noix (V)
- Aubergine basilic (V)
- Thon
- Oeufs (V)

NOS DESSERTS

- Baklava aux noix
- Assortiments de macarons
- Gâteau Opéra
- Dates farcies aux noix
- Meringues
- Barbe à Papa moyen-orientale
- Brownie au chocolat

NOS SALADES

- **Salade Fattouche** : Laitue, tomates, radis, pita au sumac, poivron, oignon rouge, persil, vinaigrette maison (V)
- **Salade Couscous** : Semoule de blé, carottes, raisins secs, persil, épices, citron, huile végétale (V)
- **Salade Grecque** : Laitue, concombres, tomates, oignons, olives, féta, vinaigrette à l'origan (V) (W)
- **Salade de Pommes de terre** : Pommes de terre, oignons rouges, fines herbes, ail, persil, citron, mayonnaise (V) (W)
- **Salade de betteraves** : Betteraves marinées, pommes, herbes de provence, vinaigrette maison (V) (W)
- **Salade Taboulé** : Persil, tomates, oignons, boul-gour, citron, huile végétale (V)
- **Salade de Légumineuses** : Mélange de légumineuses, tomates, oignons, poivrons, carottes, fines herbes, vinaigrette maison (V) (W)
- **Salade de pâtes à l'italienne** : Pâtes, olives, tomates, artichaut, poivrons, oignons, ail, fines herbes, citron, huile végétale (V)





BUFFET CHAUD

• COMMANDE MINIMALE •
20


LE RASSASANT

32\$
/Pers.

- Deux choix de salades
- Deux choix de plats
- Assortiment de desserts

LE COMPLET

40\$
/Pers.

- Trois bouchées apéritives
- Deux choix de salades
- Deux choix de plats
- Assortiment de desserts

Nous proposons également des formules festives spécialement conçues pour le **temps des Fêtes** et de l'**Action de Grâce**.

Nos plats végétaliens

- Tajines de légumes
- Couscous aux légumes et pois chiches
- Tofu au lait de coco et curry

Nos plats omnivores

- Tajine de poulet, citron confit et olives
- Émincé de poulet aux champignons et tomates séchées
- Tajine de boeuf et fruits secs
- Boeuf braisé aux champignons
- Paëlla aux fruits de mer
- Filet de saumon au citron confit

RDV p. 10 pour le choix d'items (salades / bouchées)

Des réchauds sont disponibles à la location.



À LA CARTE

Plateau pour 10 personnes

- Plateau de Biscuits assortis 🍪 35\$
- Yogourt, petits fruits et granola 🍓 35\$
- Plateau de minis viennoiseries 🍞 40\$
- Plateau de bagels et fromage à la crème 🍞 45\$
 - + Supplément saumon fumé + 40\$
- Plateau de fruits frais 🍏🍌 50\$
- Plateau de Manakishs (*Pain libanais aux herbes et fromage*) et accompagnements 🍪 65\$
- Plateau d'atayefs 🍪 65\$
 - (*Crêpes farçis à la crème et pistaches*)
- Plateau de sandwiches 70\$
 - (*Assortiments de 10 sandwiches coupés en deux*)
- Plateau de crudités et trempettes 🥗🍌 40\$
- Plateau de fromages du Québec 🍪 85\$
- Plateau de fromages fins et accompagnements 🍪 140\$
- Plateau de charcuterie 🍌 75\$
- Plateau de mignardises 🍪 50\$



COCKTAIL ET 5@7

L'APÉRO

18\$
/Pers.

- 5 bouchées salées

LE 5@7

24\$
/Pers.

- 5 bouchées salées
- 2 bouchées sucrées (assortiment du moment)

LA DÎNATOIRE

36\$
/Pers.

- 9 bouchées salées
- 3 bouchées sucrées (assortiment du moment)

Bouchées salées chaudes

- Kebbeh aux épinards 
- Samboussa fromage 
- Samboussa aux légumes 
- Kebbeh au boeuf
- Chausson aux épinards 
- Chausson aux épinards et féta 
- Arancini à la sauce tomate  
- Falafel sauce hummus 
- Crevette croustillante coco sauce mayo épicée

Bouchées salées froides

- Blinis mousse de saumon fumé
- Mini tartelette à l'aubergine et noix de pacane 
- Brochette Boconccini et tomates au balsamique  
- Mini pizza aux légumes 
- Mini pizza piment et noix 
- Halloumi rôti aux épices  
- Brochette de poulet et légumes grillés
- Brochette de tofu et légumes  



MENU BOISSON

EAUX (355 ml)

- Onibi classique 2.5\$
- Onibi pétillante 2.5\$
- Onibi pétillante baies sauvages 2.5\$
- Onibi pétillante lime 2.5\$

SODAS (355 ml)

- Coca Cola 2.5\$
- Coca Cola Zero 2.5\$
- Canada Dry 2.5\$
- Sprite 2.5\$
- Sprite Zero 2.5\$

JUS DE FRUITS (300 ml)

- Oasis orange 3\$
- Oasis pomme 3\$
- Oasis pamplemousse 3\$
- Oasis jus de légumes 3\$

BOISSONS CHAUDES

- Thermos café - 25 pers. 55\$
Inclus lait, crème, sucre, gobelets, bâtons
- Thermos café - 50 pers. 110\$
Inclus lait, crème, sucre, gobelets, bâtons
- Thé / Tisanes 2.75\$
Inclus lait, sucre, gobelets, bâtons

Pour toute demande spéciale, n'hésitez pas à nous en faire part lors de votre commande. Nous serons heureux de vous guider dans vos choix.

POUR LES GROUPES RESTREINTS

Pour les groupes très restreints qui n'atteignent pas le minimum de 250\$, il est aussi possible de passer une commande à emporter auprès de notre Café-boutique :

[Cliquez ici pour découvrir
le menu du Café-boutique](#)

Comment ça marche ?

- Aucun minimum ne s'applique.
- Commande 24h à l'avance.
- Cueillette sur place Paiement au moment de la commande.





MERCI

POUR VOTRE CONFIANCE !

cafetraiteur@petitesmains.com
514 738-8989

