

LOLA ROSA

V = végétalien / *vegan*

G = plats convenant à une alimentation sensible au gluten / *meals suitable for a gluten sensitive diet*

N = plats convenant à une alimentation sensible aux noix / *meals suitable for a nut sensitive diet*

Entrées *Appetizers*

Soupe du Jour **V G** 5.50\$
Soup of the Day

Frites de Pois Chiche **V G N** 7\$
Chickpea Fries

Frites Maison **V G N** 5\$
French Fries

Petite Poutine Lola **V** sur demande **G N** 9\$
Small Lola's Poutine

Frites fraîches, fromage en grain du Québec, sauce brune aux champignons et herbes.
Homemade french fries, Quebec cheese curds, with a fresh herb mushroom gravy.

Samosas Indiens / Indian Samosas 8\$
Patate douce, épinards et épices. **V N**
Servi avec crème d'avocat.
Sweet potatoes, spinach and spices. Served with avocado cream.



Salades *Salad*

Salade Caesar **V G** sur demande **N** 10\$
Vegan Caesar Salad

Salade de Fraises et Asperge **V G** 13\$
Roquette, épinards, fraises, asperges marinées à l'estragon, noix caramélisées au poivre de cayenne et vinaigrette à l'échalote française.
Arugula, spinach, strawberries, pickled asparagus with tarragon, candied walnuts with cayenne pepper and a dijon shallot dressing.

Les Classiques Lola Rosa *Lola Rosa Classics*

Burrito **V G** sur demande **N** 15\$
Tortilla de blé complet, fèves noires, maïs, poivron grillé, patate douce épicée et oignons. Servi avec salsa de tomate, crème d'avocat, riz et petite salade.
Whole wheat tortilla, black beans, corn, roasted pepper, spicy sweet potato and onions. Served with tomato salsa, avocado cream, rice and small salad.
+ queso végétalien : 1\$ + guacamole : 3\$
+ fromage de chèvre / *goat cheese* : 3\$

Quesadilla à la Patate Douce 15\$
Sweet Potato Quesadilla **V** sur demande **N**
Tortilla de blé complet, purée de patates douces au piment jalapeno, mozzarella et avocat frais. Servie avec salsa de tomate, crème sure, riz et petite salade.
Whole wheat tortilla, sweet potatoes puree with jalapeno, mozzarella, fresh avocado, sour cream and salsa. Served with tomatoe salsa, sour cream, rice and a small salad.

Chou Fleur Croustillant **V G N** 8\$
Crispy Cauliflower

Sauce soya et sambal oelek. *Soy and sambal sauce.*

Tartare / Tartare **V G N** sur demande **N** 9\$
on demand

Carottes fumées, aubergines sautées, wakame, aneth et mayonnaise avocat.
Smoked carrots, sauteed eggplants, wakame, dill, avocado mayonnaise.

Lola's Nachos Petit Creux 10\$

Lola's Nachos Snack **V G**

Salsa de tomates, fèves noires mijotées, fromage végétalien gratiné, poivrons, tomates et oignons verts.

Servi avec guacamole.

Tomato salsa, black beans, broiled vegan cheese, peppers, tomatoes and green onions.

Served with guacamole.

+ guacamole : 3\$

+ crème sure / *sour cream* : 0.50\$

+ mozzarella : 1\$

Salade Rosa **V G N** 13\$
Rosa Salad

Salade mixte, pois chiches, carottes, poivrons, oignons verts, tomates, avocat, olives, orange, concombres, piments bananes et vinaigrette érable balsamique / *Spring mix, chick peas, carrots, peppers, green onions, tomatoes, avocado, olives, cucumber, and banana peppers.*

Served with a maple balsamic dressing.

+ féta marinée / *marinated feta* : 3\$

Poutine Lola **V** sur demande **G N** 13\$
Lola's Poutine

Frites fraîches, fromage en grain du Québec, sauce brune aux champignons et herbes.

Homemade french fries, Quebec cheese curds, with a fresh herb mushroom gravy.

Lola's Nachos **V G** 15\$

La « Montagne » Lola's Nachos 25\$

Salsa de tomates, fèves noires mijotées, fromage végétalien gratiné, poivrons, tomates et oignons verts.

Servi avec guacamole.

Tomato salsa, black beans, broiled vegan cheese, peppers, tomatoes and green onions.

Served with guacamole.

+ guacamole : 3\$

+ crème sure / *sour cream* : 0.50\$

+ mozzarella : 1\$

Burgers



- + transformez vos frites en frites de pois chiche
exchange your fries for chickpea fries : 2\$
- + transformez vos frites en poutine
exchange your fries for a poutine : 4\$
- + avocat / avocado : 2\$

«Hempburger» 15\$

Hemp Burger

Boulette de tofu BBQ, lentilles brunes et graines de chanvre, oignons caramélisés, fromage suisse, tomates et concombre marinés. Servi avec petite salade et frites.

Tofu, hemp seed and brown lentil patty with BBQ sauce, caramelized onions, swiss cheese, tomatoes, and pickles. Served with a small salad and fries.

Mijotés

Slow Cooked



Ragoût Mijoté Tunisien 14\$

Tunisian Stew

Choux, tomates, pois chiches, poivrons. Servi sur riz avec amandes grillées et feta au citron. / *Cabbage, tomatoes, chickpeas, peppers. Served on rice with toasted almonds and lemon feta cheese.*

Chili au Chipotle 14\$

Chili with Chipotle

Sauce tomate, fèves noires, poivrons, seitan (blé), carottes et champignons. *Tomato sauce, black beans, seitan (wheat), peppers, carrots, and mushrooms.*
+ avocat / avocado : 2\$

Préparations au four Baked dishes



Tarte aux Tomates 15\$

Tomato Pie

Pâte feuilletée, tomates confites à l'ail, oignons caramélisés, tapenade et pesto aux herbes. / *Puff pastry, tomato garlic confit, caramelized onions, tapenade, and herb pesto.*
+ fromage de chèvre / goat cheese : 3\$

Lasagne Cottage-Épinards 20-25 min 16\$

Spinach Lasagna

Sauce tomate aux champignons, fromage cottage, épinards, béchamel aux poireaux et mozzarella gratinée. Servie avec salade César. *Mushroom tomato sauce, cottage cheese, spinach, leek cream sauce and broiled mozzarella cheese. Served with ceasar salad.*

Menu Enfant 12\$

Kids' Menu

Plat :

- Quesadilla au fromage / *Cheese quesadilla*
 - Burger de fèves noires / *Black bean burger*
- Servi au choix avec frites, riz ou salade.
Served with your choice of fries, rice, or salad.

Boisson :

1 verre de jus ou de lait / *1 glass of juice or milk*

Dessert :

Crème glacée vanille ou petit brownie.
Vanilla ice cream or small brownie.

Avez vous essayé les desserts de notre cheffe pâtissière ?



Have you tried our pastry chef's desserts ?

Signalez vos allergies et régimes alimentaires à votre serveur.

Nous ne pouvons garantir que nos plats seront exempts de produits allergènes.

Please notify your server of any allergies or dietary restrictions.

We cannot guarantee that our dishes will be free from allergenic products.

545, rue Milton / 4581, Avenue du Parc / 727, rue William / 276 Rue Sainte Catherine Ouest.



LOLA ROSA

DESSERTS



Ici nous avons une cheffe pâtissière !
Desserts prepared by our in-house pastry chef !

V = végétalien / *vegan*

G = convenant à une alimentation sensible au gluten / *suitable for a gluten sensitive diet*

N = convenant à une alimentation sensible aux noix / *suitable for a nut sensitive diet*

Signalez vos allergies et régimes alimentaires à votre serveur.

Nous ne pouvons garantir que nos plats seront exempts de produits allergènes.

Please notify your server of any allergies or dietary restrictions.

We cannot guarantee that our dishes will be free from allergenic products.

Tarte à la mangue... crue, sans sucre raffiné V G

7\$

Creamy mango pie... raw, without refined sugar

Mousse de mangue et cajou, gelée à la mangue, croûte dates et amande.

Mango and cashew mousse, mango jello, almond-dates crust.

Tarte caramel et chocolat V

7\$

Chocolate and caramel pie

Caramel salé, cognac, pacanes et riz soufflé.

Salty caramel, cognac, pecans and puffed rice.

Tarte à la lime et petites meringues V N

7\$

Lime pie and meringues bites

Biscuit graham et coulis de framboise.

Graham biscuit and raspberry coulis.

Brownie et crème glacée maison V N (arachides) sur demande
(peanuts) on demand

7\$

Brownie with homemade vanilla ice cream

Brownie servi chaud, crumble de bretzels et sauce au beurre d'arachide.

Warm brownie, pretzel crumble and peanut butter sauce.

Gâteau à l'érable V G N

7\$

Maple cake

Génoise à l'érable, mousseline à la poire, graham de sarrasin.

Maple cake, pear mousseline, buckwheat graham.

Café



Notre café : Café Rico, montréalais et **bio-équitable**.

Notre lait: lait entier de vache, 3% **Biologique** (lait de soya ou d'amande disponible).

Our supplier : Café Rico, Montreal-based **organic, fair-trade company**.

Our milk: whole cow's milk, 3% **Organic** (soy or almond milk available).

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Espresso court, allongé ou americano | 3\$ |
| Latté / Cappuccino / Moka | 4\$ |
| Café glacé | 5\$ |
| Décaféiné | +0.50\$ |
| Double | +1\$ |
| Baileys végétalien | +4\$ |



Thés et Infusions Camellia Sinensis

(biologique)

4\$

Earl Grey :

Thé noir, bergamote - Inde
Black tea, bergamot - India

Huiming Revitalisant :

Thé vert - Chine
Green tea - China

Chai Camellia :

Thé noir, cardamome, cannelle,
muscade, gingembre - Inde
*Black tea, cardamom, cinnamon,
nutmeg, ginger - India*

Rooibos Zeste Éclair :

Pomme, orange, pamplemousse,
citronnelle, cardamome
*Apple, orange, grapefruit,
lemongrass, cardamom*

Menthe Digestive :

Menthe poivrée et menthe douce
Mint and peppermint

La Sublime Relaxante :

Camomille, citronnelle et rose
Chamomile, lemongrass and rose

Eau

eska

petite: normale / gazeuse
small: flat/ sparkling

grande: normale / gazeuse
large: flat/ sparkling

3.50\$

6\$

545, Rue Milton / 4581, Avenue du Parc

727, Rue William / 276, rue Sainte Catherine Ouest



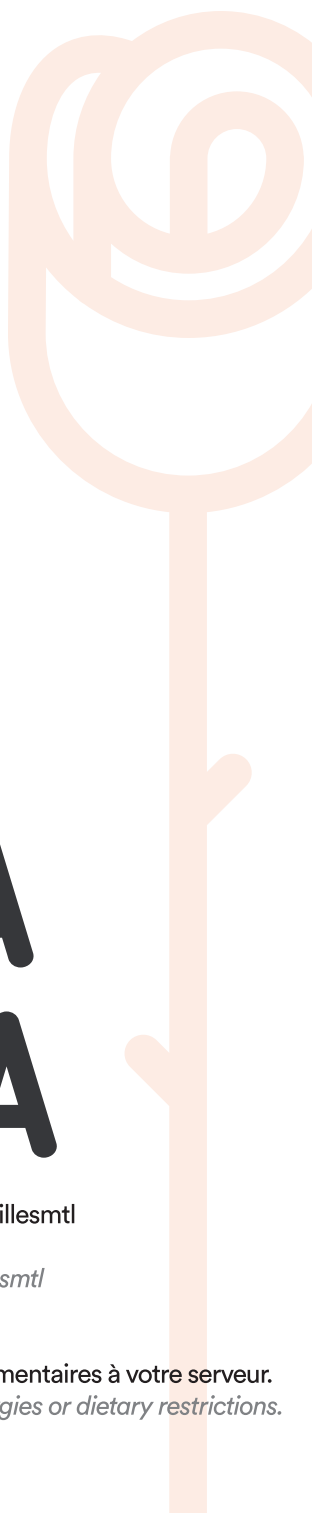
**COCKTAILS
MOCKTAILS
SANGRIA
BIÈRES
CIDRES
VINS
SOFT**

**LOLA
ROSA**

Joignez le mouvement: [#byebyepaillesmtl](#)
appréciez votre boisson sans paille.

*Follow the movement [#byebyepaillesmtl](#)
enjoy your drink without a straw.*

Signalez vos allergies et régimes alimentaires à votre serveur.
Please notify your server of any allergies or dietary restrictions.



Bières et Cidres

issus de brasseries locales

Beers and ciders from local breweries

En fût:

Boréale



6\$



8\$



21\$

Microbrasseries (prix à demander à votre serveur-se)

En canette:

Lugtread (Beau's), bio

10\$

Glutenberg blanche 

8\$

Cidre Klaus (Alma):

9.5\$

sec bouché traditionnel

Cidre Rosie (Alma):

9.5\$

aux framboises

Mocktails*

7\$

* Ajoutez un shot d'alcool pour 4\$

* *Add a shot of alcohol for 4\$*

Triple Fraise

Fraise, purée de fraises, sirop de fraise, thym, citron et poivre de sichuan / *Strawberries, strawberry purée, strawberry syrup, thyme, lemon, szechuan pepper*

Mango Jito

Mangue, lime, menthe et sirop curcuma
Mango, lime, mint, turmeric syrup

Gimlet Poire Basilic

Kombucha poire-menthe, sirop lime et poivre, basilic / *pear mint Kombucha, lime and pepper syrup, basil*

Concombre Tonic

Sirop de concombre-estragon, citron et estragon frais / *Cucumber and tarragon syrup, lemon, fresh tarragon*

Soft fait maison

Homemade soft drinks

Thé glacé aux agrumes

4.50\$

Limonade citrus iced tea

Limonade / *Lemonade*

5\$

Limonade aux framboises

5\$

Raspberry lemonade

Kombucha

4\$ - 6\$

(peut contenir jusqu'à 0.5% d'alcool /
may contain up to 0,5% alcohol)

Laura Palmer:

5\$

limonade, thé glacé, hibiscus

lemonade, iced tea, hibiscus

eska 

3.25\$- 6\$

Cocktails

Hibiscus Daisy 11\$

Bourbon, jus de betterave, d'hibiscus et citron / *Bourbon, beet, hibiscus and lemon.*

Tumeric Lassi 10\$

Rhum brun, lait d'amande, sirop mangue -curcuma et soda gingembre
Brown rum, almond milk, mango turmeric syrup and ginger ale.

Keylime Pisco Sour 11\$

Pisco, keylime maison, avocats et lime.
Pisco, homemade keylime, avocado and lime.

T'es qui Lola ? 10\$

Téquila 100% Agave bleu, pamplemousse, basilic et lime / *Tequila 100% blue agave, grapefruit, basil and lime.*

La Diabesse 10\$

Téquila, jalapenos frais, basilic et soda au gingembre / *Tequila, fresh jalapenos, basil and ginger beer.*

Queb Fraîche 10\$

Glutenberg blanche, Sortillège (Whisky à l'érable) et thé glacé maison.
Glutenberg white beer, sortilege (maple whisky) and homemade iced tea.

Lol A'Rosé 11\$

Rhum brun, menthe fraîche, framboises et mousseux / *Brown rum, fresh mint, raspberry and sparkling wine.*

Sangria



Sangria rouge 9\$ 28\$

Brandy, vin rouge biologique, jus d'orange et soda gingembre
brandy, organic red wine, orange juice, ginger ale

Sangria blanche 9\$ 28\$

Vin blanc biologique, soho litchi, jus d'ananas et 7up
organic white wine, litchi soho, pineapple juice and 7up

Sangria rosée 10\$ 31\$

Vin rosé, tonic, rhum et canneberges
Rosé wine, tonic, rum and cranberries

Vins



Blancs / *White*

Vento di Mare, Pinot Grigio **7.50\$** **29\$**
Sicile, Italie (biologique)



Edelweiss, Vignoble des Pins **8\$** **33\$**
Québec, Canada
(imp. privée)

Campo della fiera, Orvieto **8\$** **33\$**
Ombrie, Italie (imp. privée)

Cuna de Reyes, Viura **9\$** **36\$**
Rioja, Espagne (imp. privée)

Vegas Atlas **42\$**
Extremadura, Espagne
(biodynamie, imp. privée)

Rouges / *Red*

Vento di Mare, Nero d'avola **7.50\$** **29\$**
Sicile, Italie (biologique)

Château La Lieue **7.50\$** **31\$**
Coteaux Varois, France
(biologique)

Pickled Fish, Cabernet Sauvignon **9\$** **36\$**
Le Cap, Afrique du Sud
(imp. privée)

Marie Gabrielle, domaine Cazes **10\$** **41\$**
Côtes du Roussillon, France
(biologique)



Malivoire, Gamay **10\$** **41\$**
Niagara, Canada

Les Traverses de Fontanes **49\$**
Languedoc, France
(biodynamie, imp. privée)

Rosés

Cuna de Reyes, grenache **9\$** **36\$**
Rioja, Espagne (imp. privée)

Mousseux / *Sparkling*

Plou et Fils, **11\$** **45\$**
Loire, France (imp. privée)



LOLA ROSA

LUNCH

V = végétalien / *vegan*

G = plats convenant à une alimentation sensible au gluten / *meals suitable for a gluten sensitive diet*

N = plats convenant à une alimentation sensible aux noix / *meals suitable for a nut sensitive diet*

Signalez vos allergies et régimes alimentaires à votre serveur.

Nous ne pouvons garantir que nos plats seront exempts de produits allergènes.

Please notify your server of any allergies or dietary restrictions.

We cannot guarantee that our dishes will be free from allergenic products.

Soupe du Jour **V G** 5\$
Soup of the day.

Frites de Pois Chiches **V G N** 6\$
Chickpea fries.

Frites Maison **V G N** 4.50\$
French fries.

Petite Poutine Lola **V** sur demande **G N** 8.50\$
Poutine Lola 13\$

Sauce brune maison à base de champignons et fèves noires.
Homemade gravy made with mushroom and black beans.

Nachos Snack **V** sur demande **G N** 8\$
Nachos 14\$

La « Montagne » Lola's Nachos 24\$

Nachos, salsa et guacamole, mozzarella, maïs, fèves noires, tomates, oignons verts, crème sure et poivrons rouges.

Corn chips, homemade salsa and guacamole, mozzarella, corn, black beans, tomatoes, green onions, sour cream, and red peppers.

+ sauce BBQ: 1\$ + guacamole: 3\$

+ crème sure / *sour cream*: 0.50\$

Salade Rosa **V G N** 13\$
Rosa Salad

Salade mixte, pois chiche, carotte, poivron, oignon vert, tomate, guacamole, olives, orange, concombre, piments bananes et vinaigrette érable balsamique.

Spring mix, chickpeas, carrots, peppers, green onions, tomatoes, guacamole, olives, orange, cucumbers, banana peppers, and a maple balsamic vinaigrette.

+ feta marinée / *marinated feta*: 3\$

Salade de Chèvre **G N** sur demande 13\$
Goatcheese Salad

Roquette, fromage de chèvre, betteraves et champignons rôtis, noix de Grenoble caramélisées au poivre de cayenne et vinaigrette orange-cardamome.

Arugula, goatcheese, roasted beets and mushrooms, caramelized walnuts with cayenne pepper, and an orange-cardamom dressing.

Samosas Indiens **V** 7\$
Indian Samosas

Patate douce, épinards et épices. Servis avec crème d'avocat.
Sweet potatoes, spinach and spices. Served with avocado cream.

Lasagne Cottage-Épinard sur demande **N** 16\$

Spinach-Cottage Lasagna 20-25 min

Sauce tomate aux champignons, fromage cottage, épinards, béchamel aux poireaux et mozzarella gratinée. Servie avec salade caesar.

Mushroom tomato sauce, cottage cheese, spinach, leek cream sauce, and broiled mozzarella cheese. Served with caesar salad.

Quesadilla à la Patate Douce 14.50\$
Sweet Potato Quesadilla sur demande **V** **N**

Tortilla de blé complet, purée de patates douces au piment jalapeno, mozzarella et avocat frais. Servie avec salsa de tomate, crème sure, riz et petite salade.

Whole wheat tortilla, sweet potato puree with jalapeno, mozzarella, fresh avocado, sour cream, and salsa. Served with rice, and a small salad.

Tarte aux Tomates **V** sur demande **N** 15\$
Tomato Pie

Pâte feuilletée, tomates confites à l'ail, oignons caramélisés, tapenade et pesto aux herbes / *Puff pastry, confit tomatoes with garlic, caramelized onions, tapenade, and herb pesto.*

+ fromage de chèvre / *goat cheese*: 3\$

Hempburger **V** sur demande **N** 15\$

Boulette de tofu BBQ, lentilles brunes et graines de chanvre, oignons caramélisés, fromage, tomates et cornichons. Servi avec petite salade et frites.

Tofu with bbq sauce, brown lentils and hemp seeds, caramelized onions, cheese, tomatoes, and pickled cucumbers. Served with a small salad and fries.

+ transformez vos frites en poutine

+ *substitute your fries for a poutine*: 4\$

+ transformez vos frites en frites de pois chiche

+ *substitute your fries for chickpea fries*: 2\$

+ guacamole: 3\$



LOLA ROSA

BRUNCH

V = végétalien / *vegan*

G = plats convenant à une alimentation sensible au gluten / *meals suitable for a gluten sensitive diet*

N = plats convenant à une alimentation sensible aux noix / *meals suitable for a nut sensitive diet*

Signalez vos allergies et régimes alimentaires à votre serveur.

Nous ne pouvons garantir que nos plats seront exempts de produits allergènes.

Please notify your server of any allergies or dietary restrictions.

We cannot guarantee that our dishes will be free from allergenic products.

Assiette / Assiette avec deux à-côtés

Dish / Dish including two sides

Yogourt et Granola **V** 5\$ / 10\$

Yogourt de coco au mélilot et granola maison : abricot, canneberge, cannelle et sirop d'érable. Homemade sweet clover coconut yogurt and granola : apricot, cranberry, cinammon and maple

Rôtie à l'Avocat **V N** 8\$ / 13\$ Avocado Toast

Pain de mie maison, avocat, concombre, tomates, oignons marinés, graines de courge toastées et pousses. / Homemade bread, avocado, cucumber, tomatoes, pickled onions, toasted squash seeds and sprouts.

Burrito Déjeuner **V N** ^{sur demande} ~~on demand~~ 9\$ / 14\$ Breakfast Burrito

Tofu brouillé, tomates, maïs sauté, poivron grillé, crème d'avocat et sauce barbecue. Tofu scramble, tomatoes, sautéed corn, roasted pepper, avocado cream and BBQ sauce.

Saucisses et Patates **V** 14\$ Sausages and Potatoes

Saucisses de blé, patates pilées à l'ail rôti et persil, brocoli, sauce brune. Wheat sausages, mashed potatoes with roasted garlic and parsley, broccoli, gravy.

Crêpes et Fruits Frais **V N** ^{sur demande} ~~on demand~~ 14\$ Pancakes and Fresh Fruits

Deux crêpes épaisses, servies avec nutella maison, sirop d'érable et amandes rôties. Two pancakes served with homemade nutella, maple syrup and roasted almonds.

Les à-côtés

Patates Déjeuner **V G N** 3.5\$ Breakfast Potatoes

Fèves à l'Érable **V G N** 3.5\$ Maple Baked Beans

Crêpe **V N** 3.5\$ Pancake

Salade de Fruits Frais **V G N** 3.5\$ Fresh Fruits Salad

Petite Salade Verte **V G N** 4\$ Small Green Salad

Bagel Carotte Fumée **V** 8\$ / 13\$ Smoked Carrot Bagel

Fromage de cajoux, aneth, câpres, pousses et oignons rouge. / Bagel, cashew cream cheese, dill, capers, sprouts, red onions.

Cretons à l'Avoine et Romarin **V** 8\$ / 13\$ Oat and Rosemary Cretons

Servis avec pain grillé, bacon de riz et concombre à l'aneth. / Served with toasted bread, rice bacon, and pickled cucumbers.

Focaccia et Pleurotes **V** 10\$ / 15\$ Focaccia and Oyster Mushrooms

Pleurotes poêlées à l'estragon, fromage à la crème de cajou, pousses. Pan-fried oyster mushrooms with tarragon, cashew cream cheese, and sprouts.

Déjeuner Classique **V G N** ^{sur demande} ~~on demand~~ 14\$ Classic Breakfast

Tofu brouillé aux poivrons, fèves à l'érable, guacamole, patates déjeuner, fruits frais. Tofu scramble with peppers, maple baked beans, guacamole, breakfast potatoes, fresh fruits.

Jus de Fruits Frais 6\$ Fresh Fruit Juice

Smoothie Frais 8\$ Fresh Smoothie

Mimosa 10\$

Bacon de riz **V G N** 3\$ Rice Bacon

Saucisse **V N** 3.5\$ Sausage

Focaccia Maison **V N** 2\$ Homemade Focaccia

Nutella Maison **V G** 3.5\$ Homemade Nutella

Sirop d'Érable **V G N** 2.5\$ Maple Syrup

