

La bouffe > toute



Menu

ZÈLE CAFÉ





Nos symboles :



Plat végétarien (et sans oeufs)



Ce plat peut être préparé sans gluten*



Plat les plus populaires



Nouveauté cette saison!

Des allergies ou intolérances?

*Fais-nous part de tes allergies alimentaires au moment de la prise de commande pour que nous puissions adapter ton repas.

Les taxes :

Les taxes sont toujours incluses dans nos prix

BREUVAGES CHAUDS

	Petit	Moyen	Grand
Café filtre	3	3.5	4
Américano	3.5	4	4.5
Espresso	3.5	-	-
Latté	5	5.5	6
Latté aromatisé	5.5	6.25	6.75
vanille, caramel, caramel salé, noisette, guimauve			
Cappucino	5	5.5	6
Mocha	5.5	6.25	6.75
chocolat au lait ou chocolat blanc			



	Petit	Moyen	Grand
Chocolat chaud	4	4.5	5
Matcha latté	5	5.5	6
Chai latté	4.5	5	5.5
Thé / Tisane	3	3	3.5



Remplacer le lait par
une boisson végétale +0.75\$
Avoine, soya ou amande

Ajout saveurs petit format +0.5\$
moyen ou grand format +0.75\$



BREUVAGES FROIDS

Moyen Grand

Café glacé

4 5.5

à base de café filtre et de crème à café / Régulier, aromatisé (+0.25) ou sans sucre

Latté glacé

5 6.5

à base d'espresso et de lait / Régulier, aromatisé (+0.25) ou sans sucre

Glacé mousse sucrée

5.5 7

espresso, lait et mousse sucrée / Régulier, aromatisé (+0.25) ou sans ajout de sucre

Frappé glacé | Original, oréos, vanille, caramel salé, Lucky Charms ou S'mores

6 7.5

Mélange frappé original à base d'espresso, garnitures et crème fouettée.

Macchiato au caramel glacé

6 7.5

espresso, caramel, lait et notre mousse sucrée

Mocha Glacé **N**

6 7.5

espresso, chocolat belge véritable, lait et notre mousse sucrée



Moyen Grand

Matcha latté glacé **N**

5 6.5

Matcha et lait sur glace | boisson végétale + 0,75\$

Matcha mousse sucrée

5.5 7

Matcha, lait et notre mousse sucrée

Matcha mousse aux fraises **N**

6 7.5

Matcha, lait et mousse aux fraises

Matcha frappé glacé **N**

6 7.5

Mélange frappé crémeux au matcha avec crème fouettée



Moyen Grand



Soda italien

4.5 6

Soda pétillant et saveur au choix

Limonades aromatisées

4.5 6

Limonade fraîche et saveur au choix

Thé Zélé

5 6.5

Thé vert, limonade et saveur au choix

Frappé glacé aux fraises **N**

6 7.5

Mélange crémeux aux fraises avec crème fouettée

SMOOTHIES 6.5\$

Pré-Vert Plus

Mangues, épinards, bananes, yogourt, jus d'orange

Fraises-bananes

Fraises, bananes, yogourt, boisson de soya

Petits fruits

Fraises, framboises, bleuets, mûres, yogourt, boisson de soya

Mangues-ananas

Mangues, ananas, yogourt, jus d'orange

Framboises-mangues

Framboises, mangues, yogourt, boisson de soya

Choco-Bananes

Bananes, cacao, beurre d'arachide, boisson de soya | ajoute un espresso pour 2\$



BOLS DE SMOOTHIES 13.5\$

Santa Térésa

Bananes et beurre d'arachide
Garnitures : granola sans gluten, chia, pépites de chocolat noir, bananes, noix de coco

Bali

Bananes, fraises, framboises, yogourt
garnitures : granola sans gluten, chia, noix de coco, fruits du moment

Santorini

Bananes, mangues, ananas, spiruline
Garnitures : granola, chia, noix de coco, fruits du moment

BOLS DE YOGOURT 10.25\$

Bol yoga

Yogourt à la vanille, granola sans gluten, noix de coco, chia, pépites de chocolat noir, fruits du moment

Le Funky town

Yogourt à la vanille, granola, brisures de biscuits oréos, graham, beurre de pistaches, pretzels, bananes, vermicelles colorées

1e FUNKY TOWN

1e YOGA





**Smoothie bol
SANTA TERESA**

**Smoothie bol
SANTORINI**



**Smoothie bol
BALI**



DÉJEUNERS

Wrap déjeuner ♥ 8

Tortillas de blé, oeufs brouillés, cheddar râpé, bacon ou jambon, mayonnaise

Sandwich déjeuner 🚫 6

Pain de ménage, oeufs brouillés, fromage jaune, bacon ou jambon, mayonnaise

Burger déjeuner N 8

Pain brioché, oeufs brouillés, jambon, bacon, fromage, mayonnaise épicée

Sandwich chocolaté 🚫 6

Pain de ménage, tartinade choco-noisettes, bananes. Grillé au presse panini

Bagel 3.25

Nature, bleuets, cannelle et raisins ou multigrains avec beurre ou fromage à la crème

BOL DÉJEUNER



Bol déjeuner ♥ 15

Patates déjeuner assaisonnés, oeufs brouillés, fromage, bacon, jambon, tomates, épinards, avocats, sauce hollandaise

Pancakes au Matcha V N 16

Pancakes véganes au matcha, crème de coco du Zèle, sirop d'érable, fruits frais

Bol de p'tites patates 5

Nos savoureuses patates déjeuners assaisonnées servies avec mayonnaise épicée

La galette 3

Galette de pomme de terre déjeuner



**PANCAKES VÉGANES
AU MATCHA**

Trio déjeuner

+4.5\$

Inclus le déjeuner au choix, 1 café filtre (ou autre) et 1 choix d'accompagnement : galette de pomme de terre, pâtisserie du jour ou petit yogourt et granola

Nos toasties N

L'avocate V 6 La Pura Vida 10 La Sunrise 8 La cheesecake 5

La classique toast à l'avocat avec tomates, miel et chili (Option végane disponible)

Avocats, oeufs brouillés, démon grillé, tomates, verdure, chip de prosciutto, miel, chili

Fromage de chèvre, bacon, oignons confits, miel, chili

Fromage à la crème, fraises, pacanes caramélisées, miel, graham



Toastie
i' **AVOCATE**



Toastie
i's **PURA VIDA**



Toastie
i's **SUNRISE**



Toastie
i's **CHEESECAKE**

ENTRÉES ET À CÔTÉS

Frite de patate douce ♥ 7

Avec mayonnaise épicée

Cornichons frits 8

(5) avec mayonnaise épicée

Crevettes tempura **N** 8.5

(6) Avec sauce au piment doux

Fromages panés **N** 7

fromages en grains panés avec mayonnaise épicée

Mac N' cheese frits **N** 8

5 bouchées de macaroni au fromage frits avec salsa

La FITZA ♥ 16

Pizza sushi composée d'une galette de riz tempura, avocats, protéine au choix (saumon mariné, thon frais ou tartare de boeuf) et mayonnaise aromatisée

Party Mix **N** 18.5

4 cornichons frits, 4 crevettes tempura, 4 bouchées de mac N' cheese frits, fromages en grains panés et frites de patates douces

La fraîche 🍷 **N** 9.5

Fromage fior di latte, tomates, basilic, croustillant de prosciutto, huile d'olive, miel et réduction balsamique



POUR LES P'TITS CRETONS

Le bol des Toutis 🍷

Riz collant, carottes, concombres, fromage râpé, mayonnaise tao et protéine (lanières de poulet, poulet croustillant, poulet tempura, bavette de boeuf, tofu, pois chiches ou crevettes tempura) 11.5

Boules de poulet tempura 7

6 boules de poulet tempura et mayonnaise tao

Grilled cheese 🍷 6

Pain de ménage, fromage

Mini wrap au poulet **N** 7

Lanières de poulet, laitue, mayonnaise, fromage

Inclus une petite collation et un breuvage (petit jus, lait aux fraises, lait au chocolat ou petite limonade aromatisée)

BOLS REPAS

Nos bols et pokés sont tous servis sur du riz collant. Il est toutefois possible de remplacer le riz par de la salade, du quinoa (+2\$) ou du riz de chou-fleur (+2\$)

Les pokés

Poké SAUMON ♥ 🌱 23

Saumon frais mariné, carottes, concombres, avocats, edamames, chou rouge mariné, fromage démon grillé, wontons frits, mayonnaise épicée

Poké THON 🌱 22

Thon frais, avocats, edamames, wakamé, concombres, riz et quinoa soufflés, mayonnaise sésame

Poké MELON 🌱 🍃 15

Melon d'eau mariné façon thon, avocats, edamames, wakamé, concombres, riz et quinoa soufflés, véganaise sésame

Poké ALOHA 🌱 23

Saumon frais mariné, thon frais, avocats, concombres, wakamé, ananas, carottes, wontons frits, mayonnaise sésame

Poké BOEUF ♥ 🌱 23

Tartare de boeuf crémeux, bacon, cornichons frits, cheddar râpé, croustillant de patate douce, mayonnaise épicée

Poké CREVETTES 🍷 21

Crevettes tempura, laitue, ananas, concombres, carottes, edamames, avocats, sauce au piment doux

Les bols

Bol TAO ♥ 🌱 19.5

Poulet tempura ou tofu frit sauce tao, carottes, concombres, edamames, ananas, wontons frits, mayonnaise tao

Bol BURRITOS 🌱 19.5

Boeuf haché épices à tacos maison, cheddar, haricots noirs, maïs, avocats, tomates, laitue, crème sure, salsa

Bol COCHON ♥ 21

Protéine au choix, saucisses dans le sirop d'érable, bacon, fromages en grains panés, carottes, épinards, mayonnaise épicée

Bol BUDDHA 🌱 🍃 15

Pois chiches frits, betteraves, concombres, carottes, maïs, croustillant de patates douces, vinaigrette zèle, véganaise sésame

Bol BURGER 🌱 🍷 19

Boeuf haché, oignons poêlés, cornichons frits, bacon, cheddar, laitue, tomates, sauce style BigMac

Bol POULET BBQ 🌱 🍷 19

Poulet grillé ou croustillant, maïs, concombres, tomates, laitue, cheddar râpé, crème sure, sauce BBQ, mayonnaise épicée



← poké SAUMON



→ poké THON



→ poké CREVETTES

poké MELON



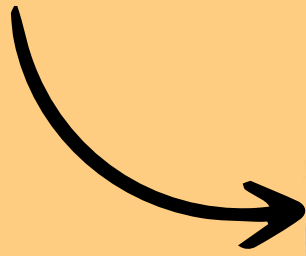
poké ALOHA



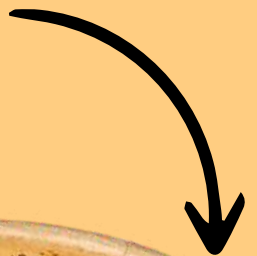
poké BOEUF



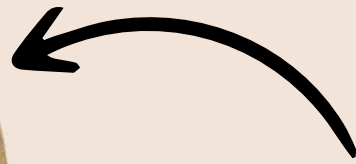
bol BURRITOS



bol TAO



bol COCHON



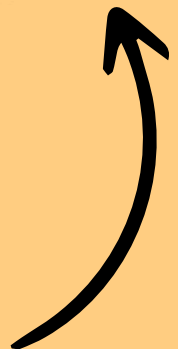
boi POULET BBQ



boi BUDDHA



boi BURGER



SOUPE REPAS

Soupe thaï cari-coco ♥ 🚫

16

Bouillon cari-coco maison, vermicelles de riz, poivrons, coriandre, oignons et protéine
Protéine au choix : poulet, crevettes(+1\$), bavette de boeuf ou tofu

SALADES REPAS

Nos salades sont mélangées avec la vinaigrette mais peuvent être servies avec la vinaigrette à part sur demande.

La Chèvre frit et betteraves ♥ 21

Boules de chèvre frit maison au miel, laitue mesclun, betteraves, pommes, pacanes caramélisées, vinaigrette zèle, réduction balsamique

La Sud-Ouest ♥ 19

Poulet croustillant, laitue, carottes, concombres, maïs, fromage cheddar, wontons frits, vinaigrette crémeuse sud-ouest

La Démone 🚫 19.5

Protéine au choix, fromages Démon grillés, pêches grillées, pistaches, épinards, laitue mesclun, vinaigrette dijon et érable

Nos protéines

Poulet grillé
poulet croustillant
boules de poulet tempura
bavette de boeuf
tofu
pois chiches frites
crevettes tempura

10 CHÈVRE FRIT ET
BETTERAVES



10 DÉMONE



10 SUD-OUEST

SANDWICHS

Wrap Club ♥ 12

Lanières de poulet grillé, bacon, cheddar râpé, tomates, laitue et mayonnaise dans un tortillas grillé

Burritos 12

Boeuf haché épices à tacos maison, haricots noirs, tomates, laitue, maïs, crème sure, cheddar et salsa dans un tortillas grillé

Filou Cheesesteak 15

Minces lanières de boeuf et oignons sautés, fromage provolone et sauce maison dans un pain sub 12 pouces ou un tortillas grillé

Wrap Poulet Ranch N 13

Poitrine de poulet croustillant, bacon, laitue, carottes, maïs, cheddar et sauce sud-ouest dans un tortillas grillé

Wrap au Tofu N 10

Tofu général tao, edamames, laitue, carottes et chou rouge mariné dans un tortillas grillé

Panini Jambon-Brie N 12

Jambon, fromage brie, oignons confits et roquette dans un pain panini 12 po grillé

GRILLED CHEESES

Nature 🚫 5.5

Pain de ménage et fromage

Jambon ou Bacon 7

Pain de ménage, fromage, jambon ou bacon

Le Brie-Érable ♥ 🚫 9

Pain de ménage, fromage brie, pommes, canneberges et érable

Le Suisse 🚫 8.5

Pain de ménage, fromage suisse, oignons confits

le Fancy 🚫 N 10.5

Pain miche aux grains, fromage fior di latte, prosciutto et poires

Le Végane 🚫 V N 7

Pain de ménage, fauxmage végane Violife

Remplacer fromage par du « fauxmage » végane

+1\$

Remplacer pain de ménage par du pain miche aux grains

BURGER

Burger de poulet ♥ 9.75

Pain brioché, poulet croustillant, bacon, fromage suisse, laitue et sauce maison



DESSERTS

Churros

Churros sucre-cannelle (6)

10.5

Avec sauce au caramel maison

CHURROS



Gaufres pops

Pâte maison de gaufre de liège avec garnitures décadentes

À l'unité

5.75

Boîte de 6 gaufres pops

29

Duo Gaufre et crème molle

9

Duo Gaufre et crème molle garnie

10.75

GAUFRE PORTE
BONHEUR



NOS SAVEURS DÉCADENTES

Bananes-chocolat

chocolat au lait, bananes

Fraises-chocolat blanc

chocolat blanc, fraises

Sucrée-zélée

chocolat blanc, pépites d'érable, morceaux de biscuits à l'érable, pretzels, caramel

Confettis

chocolat blanc, vermicelles colorées

Oréos

chocolat au lait, biscuits oréos, chocolat blanc

Pâte à biscuit

Chocolat au lait, biscuits, pâte à biscuit

S'mores

Chocolat blanc, graham, guimauves flambées, chocolat au lait

Porte bonheur **N**

Chocolat blanc, céréales Lucky Charms

**FRAISES-
CHOCOLAT
BLANC**



ORÉOS



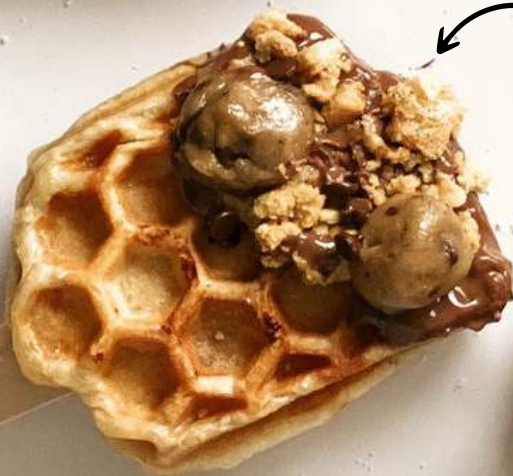
S'MORES



**BANANES-
CHOCOLAT**



PÂTE À BISCUIT



SUCRÉE-ZÉLÉE



CONFETTIS





CRÈMES MOLLES

bébé petite moyenne grande

Vanille

3.25 4.0 4.5 5.25

Végane sans produits laitiers 

3.75 4.5 5.0 5.75

Saveur du moment

Marbrée vanille-végane

3.75 4.5 5.0 5.75

Nos molles garnies

+1.75\$

Oréos

Brisures de biscuits et crème, Oréo entier

S'mores

Graham, chocolat, guimauve flambée

Churros

Churros sucre-cannelle

Graham etc.

Graham, brisures oréo, biscuit lotus

Érable

Pépites d'érable, biscuit feuille d'érable

Lucky Charms

Céréales Lucky Charms

Reese's

Morceaux de Reese's, Reese's entier

Barbe à papa

Barbe à papa

Bonbons

Vermicelles et bâton de jujubes

Pâte à biscuits

Morceaux de biscuits et boule de pâte à biscuit

Froot Loops

Céréales Froot Loops

Chicago mix

Maïs soufflés au caramel et au fromage cheddar

À L'ITALIENNE

Affogato

7

Crème molle vanille surmontée d'un espresso

Affochocolato

7

Crème molle vanille avec une dose de chocolat chaud



MILKSHAKES 6.5\$

Vanille classique

Crème molle vanille, lait, crème fouettée

Végane du moment



Molle végane du moment, boisson de soya

MILKSHAKES EXTRÊMES 8.75\$

CHOCO LOCO

Nutella, crème fouettée, pâte à biscuit, oréos, biscuit au chocolat

CÉRÉALES KILLER

Céréales Froot Loops, crème fouettée

KING PINK

Fraises, crème fouettée, barbe à papa et bonbons

PEANUT SALÉE SANS REESE'S

Beurre d'arachide, morceaux de Reese's, crème fouettée, Reese's entier

ICE ICE BABY N

Espresso et crème fouettée

POP STAR N

Caramel maison, maïs soufflé au caramel et au fromage cheddar, pretzels



Pour commander



Commandes en ligne
www.zelecafe.com/pages/commande



Commandes téléphoniques
581-421-4421



Sur place
1970 rue Principale, Pohénégamook G0L 1J0

