

**Pita Pit**

yogen früz.

Vous allez adorer le goût!

## smoothies

yogourt probiotique  
ou sorbet sans  
produits laitiers

(P) (G)

### fraises et banane

130 / 250 cal

fraises, banane,  
jus d'orange

### avalanche de petits fruits

120 / 240 cal

fraises, bleuets,  
framboises, jus de  
canneberge



### cocktail pêche et fraises

120 / 220 cal

fraises, pêche, jus  
de canneberge

### tempête tropicale

140 / 280 cal

mangue, ananas,  
banane, jus d'orange



### choco-banane

210 / 400 cal

yogourt glacé  
au chocolat,  
banane, lait



Les adultes et les jeunes (13 ans et plus) ont besoin, en moyenne, de 2 000 calories par jour et les enfants (4 à 12 ans) ont besoin, en moyenne, de 1 500 calories par jour. Cependant, les besoins individuels varient.

*Sur place ou pour emportez, Appelez-nous.*

CONSULTEZ NOTRE MENU COMPLET SUR [PITAPIT.CA/FR/MENU](http://PITAPIT.CA/FR/MENU)  
TROUVEZ UN PITA PIT PRÈS DE CHEZ VOUS SUR [PITAPIT.CA/FR/EMPLACEMENTS](http://PITAPIT.CA/FR/EMPLACEMENTS)

**Pita Pit**

# Menu

MENU ET CALORIES MIS À JOUR  
LE 20 AVRIL 2021

 /PITAPITCANADAFR

CHOISISSEZ-LE...

**ROULÉ**  
dans un pita



POULET CÉSAR  
500 CAL TEL QU'ILLUSTRÉ

OU

en  
**SALADE**  
AVEC DES  
légumes frais



SALADE AU POULET  
280 CAL TEL QU'ILLUSTRÉE

OU

de nos  
**Bol**  
SUR UN LIT DE  
**RIZ**



BOL HALLOUMI ET FALAFEL  
530 CAL TEL QU'ILLUSTRÉ

LES ADULTES ET LES JEUNES (13 ANS ET PLUS) ONT BESOIN, EN MOYENNE, DE 2 000 CALORIES  
PAR JOUR ET LES ENFANTS (4 À 12 ANS) ONT BESOIN, EN MOYENNE, DE 1 500 CALORIES PAR JOUR.  
CEPENDANT, LES BESOINS INDIVIDUELS VARIENT.

*Vous voulez plus d'information?*

POUR CONNAÎTRE LES PRIX ACTUELS, VEUILLEZ CONTACTER LE RESTAURANT. POUR OBTENIR  
LES DERNIÈRES INFORMATIONS SUR LA NUTRITION ET LES ALLERGÈNES, VISITEZ [PITAPIT.CA/FR](http://PITAPIT.CA/FR)  
ET TÉLÉCHARGEZ LE PDF. POUR NOTRE MENU TRAITEUR, VISITEZ [PITAPIT.CA/FR/TRAITEUR](http://PITAPIT.CA/FR/TRAITEUR).

# VOTRE CRÉATION

PAIN PITA, RIZ, SAUCES ET GARNITURES ADDITIONNELLES NON INCLUSES DANS LE COMPTE DE CALORIES

## 1. CHOISISSEZ L'INGRÉDIENT PRINCIPAL.

✓ VÉGÉTALIAN

**POULET**  
PETIT 60 CAL  
GRAND 110 CAL

**STEAK**  
PETIT 60 CAL  
GRAND 120 CAL

**POULET DU SUD-OUEST**  
PETIT 90 CAL  
GRAND 170 CAL

**POITRINE DE BŒUF**  
PETIT 100 CAL  
GRAND 200 CAL

**GYRO**  
PETIT 160 CAL  
GRAND 320 CAL

**BACON**  
PETIT 70 CAL  
GRAND 140 CAL

**POULET CÉSAR**  
PETIT 100 CAL  
GRAND 190 CAL

**HALLOUMI**  
PETIT 45 CAL  
GRAND 90 CAL

**POULET SOUVLAKI**  
PETIT 45 CAL  
GRAND 90 CAL

**HARICOTS NOIRS** ✓  
PETIT 80 CAL  
GRAND 160 CAL

**SHAWARMA AU POULET**  
PETIT 80 CAL  
GRAND 160 CAL

**FALAFEL** ✓  
PETIT 100 CAL  
GRAND 190 CAL

**POULET BUFFALO**  
PETIT 90 CAL  
GRAND 170 CAL

**CLUB DÉLI**  
PETIT 80 CAL  
GRAND 150 CAL

**DINDE DÉLI**  
PETIT 40 CAL  
GRAND 80 CAL

**JAMBON DÉLI**  
PETIT 50 CAL  
GRAND 90 CAL

AJOUTEZ 130 CAL (PETIT) OU 180 CAL (GRAND) POUR UN PAIN PITA BLANC OU DE BLÉ ENTIER

## 2. CHOISISSEZ VOS GARNITURES PRÉFÉRÉES.

 GERMES DE LUZERNE 4 À 10 CAL	 OLIVES VERTES 10 À 15 CAL	 PARMESAN 30 À 60 CAL
 AVOCAT 45 À 70 CAL	 POIVRON VERT 3 À 10 CAL	 CORNICHON 2 À 3 CAL
 PIMENTS FORTS 2 À 3 CAL	 HUMMUS 60 À 100 CAL	 ANANAS 5 À 10 CAL
 OLIVES NOIRES 15 À 25 CAL	 LAITUE ICEBERG 2 À 4 CAL	 LAITUE ROMAINE 3 À 5 CAL
 CHEDDAR 120 CAL	 JALAPEÑOS 2 À 4 CAL	 ÉPINARDS 4 À 10 CAL
 CONCOMBRE 2 À 4 CAL	 CHAMPIGNONS 4 À 10 CAL	 FROMAGE SUISSE 90 CAL
 FROMAGE FÊTA 90 CAL	 OIGNON 5 À 10 CAL	 TOMATE 3 À 5 CAL

VOUS VOULEZ  
DES EXTRAS?



EXTRA FROMAGE  
AJOUTEZ  
30 À 120 CAL



DOUBLE VIANDE  
AJOUTEZ 40 À 320 CAL



EXTRA BACON  
AJOUTEZ 70 CAL



PITA SANS  
GLUTEN  
AJOUTEZ  
300 CAL



RIZ  
AJOUTEZ  
90 À 180 CAL

## 3. CHOISISSEZ VOS SAUCES ET ASSAISONNEMENTS.

AÏOLI À L'AIL 15 À 30 CAL  
ANCHO CHIPOTLE 30 À 60 CAL  
BALSAMIQUE 20 À 35 CAL  
BBQ 15 À 30 CAL  
CÉSAR 45 À 90 CAL  
CITRON ET ZAATAR 10 À 20 CAL  
DONAIR 15 À 30 CAL  
MAYO ÉPICÉE 40 À 80 CAL  
MAYO LÉGÈRE 20 À 40 CAL

MIEL ET AIL 20 À 35 CAL  
MOUTARDE 0 CAL  
MOUTARDE AU MIEL 20 À 35 CAL  
PIQUANTE 5 À 10 CAL  
RANCH 35 À 70 CAL  
SPÉCIALE 50 À 100 CAL  
THAÏ ÉPICÉE 20 À 40 CAL  
TERIYAKI 15 À 25 CAL  
TZATZIKI 20 À 40

SEL 0 CAL · POIVRE 0 CAL · AIL PLUS 0 CAL · TEX-MEX 0 CAL  
CHIPOTLE ET MANGUE 0 CAL · GREC 0 CAL · JERK DES ANTILLES 0 CAL

## N'OUBLIEZ PAS

### 4. COMPLÉTEZ AVEC VOTRE CHOIX DE :



CROUSTILLES  
DE PITA  
AJOUTEZ 320 CAL



2 BISCUITS  
AJOUTEZ 320 À 340 CAL



BOISSONS  
AJOUTEZ  
0 À 260 CAL



CHIPS  
AJOUTEZ  
20 À 320 CAL

## MENU POUR ENFANTS

LES ENFANTS DE MOINS DE 10 ANS ONT LE CHOIX D'UN PETIT PITA OU D'UN BOL DE RIZ\* + UNE BOISSON POUR ENFANT (90 À 170 CAL) + UN BISCUIT (160 À 170 CAL).

POULET 190 CAL  
JAMBON DÉLI 180 CAL  
DINDE DÉLI 170 CAL  
BACON 200 CAL  
FROMAGE 250 CAL

ÉCHANGEZ VOTRE BOISSON  
CONTRE UN PETIT SMOOTHIE\*  
AJOUTEZ 120 À 210 CAL



PITA AU POULET  
POUR ENFANTS  
350 CAL TEL QU'ILLUSTRÉ

AVALANCHE  
DE PETITS  
FRUITS  
120 CAL TEL  
QU'ILLUSTRÉ

\*DES FRAIS SUPPLÉMENTAIRES  
S'APPLIQUENT

LES ADULTES ET LES JEUNES (13 ANS ET PLUS) ONT BESOIN, EN MOYENNE, DE 2 000 CALORIES PAR JOUR ET LES ENFANTS (4 À 12 ANS) ONT BESOIN, EN MOYENNE, DE 1 500 CALORIES PAR JOUR. CEPENDANT, LES BESOINS INDIVIDUELS VARIENT.