

BALOS

cuisine méditerranéenne

4114, RUE STE-CATHERINE OUEST | MONTRÉAL QC | H3G 1P2 | 514.933.2533

TABLE D'HÔTE MIDI * *LUNCH TABLE D'HÔTE*

SOUPE DU JOUR & SALADE DU JOUR | 28

SOUPE DU JOUR

ou TOURTE AUX POIREAUX ET AUX ÉPINARDS

ou HORIATIKI : tomates muries sur vigne, concombre, oignons rouges et blancs, poivrons, fromage feta, olives kalamata, peperoncini, huile d'olive vierge extra BALOS

ou PSILOKOMENI : romaine coupée finement, aneth, oignons verts, huile d'olive vierge extra BALOS, citron

SANDWICH VÉGÉTARIEN | 34

champignons grillés, poivrons grillés, oignons vidalia grillés, avocat, tomates, laitue romaine, pain pita bio

FILET DE POULET GRILLÉ & FRITES | 34

ou FILET DE POULET GRILLÉ EN SANDWICH AU PAIN PITA BIO & FRITES
huile d'olive vierge extra BALOS, citron

SALADE DE POULET GRILLÉ | 34

SAUMON GRILLÉ | 34

assaisonnement à steak, huile d'olive vierge extra BALOS, citron

SALADE DE SAUMON GRILLÉ | 34

SALADE DE SAUMON FUMÉ | 34

RONDELLES DE CALMAR FRITES OU GRILLÉES | 34

huile d'olive vierge extra BALOS, citron

PIEUVRE GRILLÉE | 44

pieuvre marocaine, oignons, câpres, poivrons rouges

PÉTONCLES GRILLÉS | 44

trois pétoncles, huile d'olive vierge extra BALOS, citron

CREVETTES GRILLÉES | 44

trois crevettes, huile d'olive vierge extra BALOS, citron

POISSON DU JOUR GRILLÉ | 44

filet, désarêté, huile d'olive vierge extra BALOS, citron

CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES | 44

trois côtelettes, huile d'olive vierge extra BALOS, citron

SALADE DE FRUITS DE MER | 46

--- accompagné de légumes du jour & choix de frites ou de pommes de terre au four à la grecque--

SOUP OF THE DAY & SALAD OF THE DAY | 28

SOUP OF THE DAY

or LEEK AND SPINACH PIE

or HORIATIKI: vine-ripened tomatoes, cucumber, red and white onions, sweet peppers, feta cheese, kalamata olives, peperoncini, BALOS extra-virgin olive oil

or PSILOKOMENI: finely chopped romaine lettuce, dill, green onions, BALOS extra-virgin olive oil, lemon

VEGETARIAN SANDWICH | 34

grilled mushrooms, grilled bell peppers, grilled vidalia onions, avocado, tomatoes, romaine lettuce, organic pita

GRILLED CHICKEN FILLET & FRIES | 34

or GRILLED CHICKEN FILLET SANDWICH IN ORGANIC PITA BREAD & FRIES
BALOS extra-virgin olive oil, lemon

GRILLED CHICKEN SALAD | 34

GRILLED SALMON | 34

steak spices, BALOS extra-virgin olive oil, lemon

GRILLED SALMON SALAD | 34

SMOKED SALMON SALAD | 34

FRIED OR GRILLED CALAMARI RINGS | 34

BALOS extra-virgin olive oil, lemon

GRILLED OCTOPUS | 44

moroccan octopus, onions, capers, red bell peppers

GRILLED SCALLOPS | 44

three scallops, BALOS extra-virgin olive oil, lemon

GRILLED SHRIMP | 44

three shrimp, BALOS extra-virgin olive oil, lemon

GRILLED FISH OF THE DAY | 44

fillet, deboned, BALOS extra-virgin olive oil, lemon

GRILLED LAMB CHOPS | 44

three chops, BALOS extra-virgin olive oil, lemon

SEAFOOD SALAD | 46

--- served with vegetables of the day & choice of fries or greek oven-baked potatoes ---