



## **Avis à tous**

Ce guide a été conçu au meilleur de nos connaissances en fonction de nos ingrédients, nos techniques de travail ainsi que les données fournies par nos fournisseurs. Les informations contenues dans ce guide sont à titre indicatif afin de servir au meilleur de nos capacités notre clientèle.

Lorsque nous sommes prévenus d'allergies alimentaires de la part d'un de nos clients, nous faisons de notre mieux pour accommoder celui-ci. Cependant, nous ne sommes pas à l'abri d'erreurs humaines entraînant des contaminations croisées, davantage considérant le nombre d'interventions nécessaires à la préparation de ces plats.

Ainsi, le Cosmos ne peut garantir à 100% l'absence d'allergènes dans aucun des items de son menu et recommande à ses clients de ne prendre aucun risque en cas de doute.

Il est possible que des ingrédients aient été modifiés depuis  
la mise à jour du Répertoire Allergènes.

Mise à jour Avril 2018

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

FRUITÉS										
Céréales Muesli		✓		✓			✓			✓
Coupe de fruits yogourt				✓						
Coupe de fruit santé	Tr.	✓	Tr.	✓			Tr.	Tr.	Tr.	Tr.
Bol Végé*				✓	✓		✓			
Bol Atlantique*	Tr.	✓	Tr.	✓	✓	✓	Tr.	Tr.	Tr.	Tr.
Œuf minceur *				✓	✓		✓			✓
Oasis			✓	✓	✓					✓
Pain doré Cosmos			Tr.	✓	✓		✓			✓
Crêpes gourmandes Cosmos				✓			✓			✓
Crêpe Divine				✓	✓		✓			✓
Crêpe Sublime				✓	✓		✓			✓
Sucré Salé	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Crêpe aux fruits frais	Tr.	✓	Tr.	✓	✓		✓	Tr.	Tr.	✓
Assiette Campagne	Tr.	Tr.	✓	✓	✓	F	✓	✓	Tr.	✓
DÉLICIES À L'ÉRABLE										
Crêpe Française érable				✓	✓		✓			✓
Crêpes Gourmandes érable				✓			✓			✓
Pain Doré érable			Tr.	✓	✓		✓			✓
ŒUFS										
Déjeuner affaire santé *	Tr.	✓	✓	✓	✓		✓	Tr.	Tr.	✓
Œufs saucisses *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Œuf bacon *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
Œufs jambon *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
Huevos Mexicanos *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
Pizza Ensoleillée	F	F	F	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓
Spécial Cosmos *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓

✓ : Allergène    Tr : Traces    F : Friture    \* Vérifier pain    \*\* Vérifier l'accompagnement

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

OMELETTES										
Omelette Champignons *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
Omelette Suisse *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
Om. Bacon & Monterey Jack*	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
Omelette Jambon & Suisse *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
Smoked Meat & Cheddar *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	F
Omelette Vitalité *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F
BÉNÉS										
Œufs Bénédicins *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Œufs Deluxe *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Huevos Rancheros *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Œufs Romanoff *	F	F	F	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓
Œufs Smoked Meat *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
CASSOLETTES										
Cosmique *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Du Migrateur *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
DE NOS FOURNEAUX										
Gruau et rôties *				✓			✓	Tr.		✓
Sandwich fromage fondu	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
Croissant jambon-fromage	Tr.	Tr.	Tr.	✓	✓	F	✓	✓	Tr.	✓
Croque-Cosmos *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	F
Bagel tomate /from. / bacon	F	F	✓	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Bagel saumon fumé	F	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓

✓ : Allergène    Tr : Traces    F : Friture    \* Vérifier pain    \*\* Vérifier l'accompagnement

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

GRILLE-PAIN & FOURNÉE										
Margarine				✓			✓			
Muffins anglais							✓			✓
Rôties pain blanc			Tr.				✓			✓
Rôties pain blé concassé			Tr.				✓			✓
Pain tranché aux céréales										✓
Rôties pain baguette		Tr.	Tr.				Tr.			✓
Rôties pain aux raisins			Tr.	✓	✓		✓			✓
Pain grains germés		Tr.	✓	Tr.	Tr.		Tr.		Tr.	✓
Pain sans gluten					✓					
Pain graines de lin bio		Tr.	Tr.	Tr.	Tr.		Tr.		Tr.	✓
Croissant au beurre	Tr.	Tr.	Tr.	✓	✓		Tr.	Tr.	Tr.	✓
Bagel grillé			✓		✓					✓
Bagel fromage crème			✓	✓	✓					✓
DÉJEUNERS ENFANT										
Pain Doré			Tr.	✓	✓		✓			✓
Crêpe Française				✓	✓		✓			✓
Crêpe Divinette				✓	✓		✓			✓
Déjeuner Cosmique *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Omelette au fromage *	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	F

✓ : Allergène

Tr : Traces

F : Friture

\* Vérifier pain

\*\* Vérifier l'accompagnement

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

**ENTRÉES FROIDES**

Salade César				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tartare de saumon		Tr.	Tr.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tartare de bœuf	F	Tr.	Tr.	✓	✓	F	Tr.	✓	✓	✓
Tartare de crevettes		Tr.	Tr.	✓		✓	Tr.	✓		✓
Tartare de thon	Tr.	✓	✓	✓	✓	✓	Tr.	✓	Tr.	✓
Tataki de thon	✓	Tr.	✓	✓	Tr.	✓	✓	✓	Tr.	✓
Foie gras au torchon	Tr.	✓	Tr.	Tr.	✓		Tr.	✓	Tr.	✓

**ENTRÉES CHAUDES**

Soupe oignon gratinée		Tr.	Tr.	✓			✓			✓
Rouleaux Impériaux	F	F	F	✓	✓	✓	✓	✓	F	✓
Bâtonnets au fromage	F	F	✓	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Crabe cake	F	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Poêlée de champignons				✓				✓		✓
Tartine légumes grillés				✓				✓		✓
Sicilienne				✓	✓	✓	✓	✓	Tr.	✓
Rouleau Toscane	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Ailes poulet douces	F	F	F	✓	✓	F	F	✓	✓	F
Ailes poulet Bison	F	F	F	✓	✓	F	F	✓	✓	F
Ailes poulet piquantes	F	F	F	✓	✓	F	F	✓	✓	F
Mac N' Cheese		Tr.	Tr.	✓	✓		✓	✓		✓
Nacho Maison	F	F	F	✓	F	F	F	F	F	F
Nacho extra poulet Ming	F	F	F	✓	F	✓	✓	✓	F	✓
Nacho extra porc effiloché	F	F	F	✓	F	F	F	F	F	✓
Calmars frits	F	F	F	✓	✓	✓	✓	F	F	✓
Casse-croûte à partager	F	F	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
Charcuteries & fromages	Tr.	✓	Tr.	✓	✓		Tr.	✓	Tr.	✓

✓ : Allergène    Tr : Traces    F : Friture    \* Vérifier pain    \*\* Vérifier l'accompagnement

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

ACCOMPAGNEMENTS										
Frites	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Frites allumettes	F	F	F	F	F	F	✓	F	F	F
Salade verte					✓			✓	✓	
Salade César				✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Salade Cosmos				✓	✓			✓	✓	
Salade de betteraves	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	F	F
Poutine régulière	F	F	F	✓	F	F	✓	F	✓	✓
Poutine Cosmos	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	F	✓
Riz							✓			✓
BURGERS										
Végétarien **	Tr.	✓	✓	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Pluton **				✓	✓		✓	✓	✓	✓
Tiercé **				✓	✓		✓			✓
Berarc **				✓	✓		✓		✓	✓
Highland **	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
Torino **	F	F	✓	✓	✓	F	✓	F	✓	✓
Artisan **			✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
PIZZAS										
Dallas « Doum-Doum »				✓	✓	✓	✓			✓
Cosmos				✓	✓	✓	✓			✓
Mama				✓	✓	✓	✓			✓
Jack BBQ				✓	✓	✓	✓		✓	✓
4 Étoiles	F	F	F	✓	✓	✓	✓	F	F	✓

✓ : Allergène    Tr : Traces    F : Friture    \* Vérifier pain    \*\* Vérifier l'accompagnement

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

### SUR LE POUCE

Sandwich Dinde fumée**		✓		✓	✓		✓	✓		✓
Sandwich Brisket **				✓	✓		✓	✓	✓	✓
Sandwich Katarosu**	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
Sandwich Smoked Meat**				✓	✓		✓	✓	✓	✓
Club sandwich**			Tr.	✓	✓		✓			✓

### FRITES

Mayo maison câpres					✓					
Mayo maison pesto		✓		✓	✓					
Mayo maison cari					✓					
Mayo maison épicée					✓					
Frites maison	F	F	F	F	F	F	F	F	F	F
Frites allumettes	F	F	F	F	F	F	✓	F	F	F
Poutine sauce régulière	F	F	F	✓	F	F	✓	F	✓	✓
Poutine sauce 3 poivres	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	F	✓
Poutine sauce Bordelaise	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	F	✓
Poutine sauce à la bière	F	F	F	✓	F	F	✓	F	✓	✓
Poutine sauce érable thym	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	F	✓
Poutine porc effiloché	F	F	F	✓	F	F	✓	F	✓	✓
Poutine Cochonne	F	F	F	✓	F	F	✓	F	✓	✓
Poutine côtes levées	F	F	F	✓	F	F	✓	F	✓	✓
Poutine canard & foie gras	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	F	✓

✓ : Allergène

Tr : Traces

F : Friture

\* Vérifier pain

\*\* Vérifier l'accompagnement

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

**SALADES**

Asiatique	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	Tr.	✓
Singapour	Tr.	✓	Tr.	✓	✓		✓	✓	Tr.	✓
Empereur Ming	Tr.	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	Tr.	✓
Malaisienne	F	✓	✓	✓	F	F	✓	✓	F	✓
Chinook	Tr.	✓	✓	✓	Tr.	✓	✓	✓	Tr.	✓
Poke bol tataki thon	Tr.	✓	✓	✓	Tr.	✓	✓	✓	Tr.	✓
Poke bol tartare crevettes	Tr.	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	Tr.	✓
Poke bol tartare saumon	Tr.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Poke bol poulet Ming	Tr.	✓	✓	✓	F	✓	✓	✓	Tr.	✓

**TARTARES**

Tartare de saumon	F	Tr.	Tr.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tartare de bœuf	F	Tr.	Tr.	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
Tartare de crevettes	F	Tr.	Tr.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tartare de thon	Tr.	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

**PÂTES**

Pâte farfalle										✓
Pâtes fusilli										✓
Pâtes linguini										✓
Pâtes penne										✓
Pâtes spaghettini										✓
Pâtes tortellini				✓	✓					✓
Nouilles chinoises										✓
Della Casa				✓			✓	✓		✓
Scandinave				✓		✓	✓	✓		✓
Milanaise				✓			✓	✓		✓
Pavarotti				✓	✓		✓	✓		✓

✓ : Allergène    **Tr** : Traces    **F** : Friture    \* Vérifier pain    \*\* Vérifier l'accompagnement



	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

Cosmos				✓	✓		✓	✓		✓
Traviatta	Tr.	✓		✓			✓	✓		✓
Fruits de mer sc. arabiatta				✓		✓	✓	✓		✓
Fruits mer sc. crème basilic				✓		✓	✓	✓		✓
Fruits de mer sc. rosée				✓		✓	✓	✓		✓
Tri Pasta				✓	✓		✓	✓		✓
<b>GRILLADES</b>										
Fish & Chips	F	F	F	F	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Poulet Santé				✓	✓			✓	✓	
Steak AAA & frites	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	✓	F
Cuisse de canard confit	F	F	✓	✓	✓	F	✓	✓	F	✓
Poulet Général Tao	F	F	F	✓	F	✓	✓	✓	Tr.	✓
Saumon aigre-doux	F	F	F	✓	F	✓	✓	F	F	✓
Veau parmigiana Milanaise			✓	✓			✓	✓		✓
Veau parmigiana Pâtes pesto	Tr.	✓	✓	✓			✓	✓		✓
Veau parmigiana Della Casa			✓	✓			✓	✓		✓
Veau parmigiana Arrabiata			✓	✓			✓	✓		✓
Demi Côtes levées**	F	F	F	F	F	F	✓	F	✓	F
Steak AAA contre-filet (vérifier choix sauce ci-bas)	F	F	F	✓	F	F	F	F	✓	F
Filet mignon AA+ (vérifier choix sauce ci-bas)	F	F	F	✓	F	F	F	F	✓	F
Sauce 3 poivre/Cosmos							✓	✓		✓
Sauce moutarde				✓				✓	✓	
Sauce Bordelaise							✓	✓		✓
Sauce champignons				✓			✓	✓		✓

✓ : Allergène

Tr : Traces

F : Friture

\* Vérifier pain

\*\* Vérifier l'accompagnement

	Arachides	Noix	Graines de sésame	Produits laitiers	Œufs	Fruits de mer / Poisson	Soja	Sulfites	Moutarde	Blé (gluten)
--	-----------	------	-------------------	-------------------	------	-------------------------	------	----------	----------	--------------

MENU ENFANT										
Croquettes de poulet	F	F	F	F	F	F	✓	F	F	✓
Pizza pepperoni				✓	✓	✓	✓			✓
Spaghetti Cosmique				✓			✓	✓		✓
Saumon vapeur						✓				
Mini burger & frites	F	F	F	✓	✓	F	✓	✓	✓	✓
Chili	F	F	F	✓	F	F	✓	✓	F	F
DESSERTS										
Gâteau au Chocolat		Tr.		✓	✓		✓			✓
Choco-Praline		✓		✓	✓		✓			✓
Coffee Crisp		✓		✓	✓		✓			✓
Gâteau Cosmos		Tr.		✓			✓			Tr.
Crème brûlée				✓	✓					
Framboisier lime hibiscus		Tr.		✓	✓		✓	✓		✓
Citron basilic & pistache		✓		✓	✓		✓	✓		✓
Fromage érable & bleuet				✓	✓		✓			✓
Fondant au Chocolat		Tr.		✓	✓		✓			✓
Fromage Framboises				✓	✓		✓	✓		✓
Gâteau aux carottes		✓		✓	✓			✓		✓
Geyser		Tr.		✓	✓		✓			✓
Plaisir Suprême		✓		✓	✓		✓			✓
Tarte au Chocolat		Tr.		✓	✓		✓			✓
Tarte aux Pommes				✓						✓
Tarte Poire et Fromage		✓		✓	✓			✓		✓
Sucre fantasmagorique				✓	✓					✓
Tarte aux Framboises					✓					✓
Mousse Choco		Tr.		✓	✓		✓			Tr.
Mousse Tiramisu				✓	✓					✓

✓ : Allergène    Tr : Traces    F : Friture    \* Vérifier pain    \*\* Vérifier l'accompagnement