

Arepera

CUISINE VÉNÉZUÉLIENNE

SANS GLUTEN
100%
GLUTEN FREE

73 Prince Arthur E
MTL | QC | H2X1B4

514.508.7276

www.arepera.ca

areperaduplateau@hotmail.com



Entradas (Entrées)

- | | |
|--|---|
| E1. Ensalada de berro y aguacate7.50\$
<i>Salade de cresson et avocat
Watercress and avocado salad</i> | E2. Sopa de caraotas (frijoles negros)5.50\$
<i>Soupe de fèves noires
Black bean soup</i> |
| E3. Sopa de pollo5.50\$
<i>Soupe au poulet
Chicken soup</i> | E4. Ración de 3 empanadas7.00\$
<i>Portion de 3: Fromage, boeuf ou poulet
Serving of 3: Cheese, beef or chicken</i> |
| E5. Ración de plátanos6.50\$
<i>Portion de plantains
Serving of plantains</i> | E6. Palitos de yuca con guasacaca6.50\$
<i>Bâtonnets de manioc avec sauce d'avocat
Cassava sticks and avocado sauce</i> |

AREPAS (Sandwiches)

Les **arepas** sont des pains traditionnels vénézuéliens/colombiens 100% maïs, sans gluten, faits à la main.
An **arepa** is a traditional Venezuelan/Colombian hand-made 100% corn, gluten-free bread.

Carne de res (Boeuf / Beef)

- | | |
|---|--|
| A1. Carne Mechada 10.00\$
<i>Boeuf (bavette) émincé dans une sauce tomate
Shredded stewed beef (fank) in tomato sauce</i> | A2. Pabellón 10.95\$
<i>Fèves noires, « carne mechada », plantain et fromage feta
Black beans, "carne mechada", plantain and feta cheese</i> |
| A3. La Pelúa 10.95\$
<i>« Carne mechada » avec fromage cheddar
"Carne mechada" and cheddar cheese</i> | A4. La Llanera 10.95\$
<i>« Carne mechada » avec fromage feta et avocat
"Carne mechada" with feta cheese and avocado</i> |
| A5. Carne Molida8.75\$
<i>Sauté de viande hachée
Ground beef stir fry</i> | A6. La Popular9.75\$
<i>« Carne molida » avec fromage cheddar
"Carne molida" with cheddar cheese</i> |

Pollo (Poulet / Chicken)

- | | |
|---|---|
| A7. Pollo guisado 10.00\$
<i>Poitrine de poulet émincée dans une sauce tomate
Shredded chicken breast in tomato sauce</i> | A8. Pabellón de pollo 10.95\$
<i>Fèves noires, « pollo guisado », plantain et fromage feta
Black beans, "pollo guisado", plantain and feta cheese</i> |
| A9. La Catira 10.95\$
<i>« Pollo guisado » avec fromage cheddar
"Pollo guisado" and cheddar cheese</i> | A10. Reina Pepiada 10.00\$
<i>Poitrine de poulet émincée dans une sauce d'avocat
Shredded chicken breast in avocado sauce</i> |
| A11. La Sifrina 10.95\$
<i>« Reina pepiada » avec fromage cheddar
"Reina pepiada" with cheddar cheese</i> | A12. La Llanera de pollo 10.95\$
<i>« Pollo guisado » avec fromage feta et avocat
"Pollo guisado" with feta cheese and avocado</i> |

Carne de cerdo (Porc / Pork)

- A13. **Pernil** 10.00\$
Rôti de porc
Pork roast
- A14. **La Sureña** 10.95\$
Rôti de porc avec salade d'avocat
Pork roast with avocado salad
- A15. **La Rumbera** 10.95\$
Rôti de porc avec fromage cheddar
Pork roast with cheddar cheese
- A16. **La Portuguesa** 10.50\$
Chorizo sans gluten
Gluten-free chorizo
- A17. **Chuleta ahumada** 10.50\$
Côtelette de porc fumé
Smoked pork chops
- A18. **Chicharrón** 10.50\$
Couenne
Crackling
- A19. **Pabellón de pernil** 10.95\$
Fèves noires, « pernil », plantain et fromage feta
Black beans, "pernil", plantain and feta cheese
- A20. **Jamón y queso** 8.50\$
Jambon et fromage andino
Ham and andino cheese

Pescado (Poisson / Fish)

- A21. **Cazón** 10.00\$
Tilapia émincé dans une sauce tomate
Minced stewed tilapia in tomato sauce
- A22. **Pabellón de cazón** 10.95\$
Fèves noires, « cazón », plantains et fromage feta
Black beans, "cazón", plantains and feta cheese
- A23. **La Margariteña** 10.95\$
« Cazón » et plantain
"Cazón" and plantain
- A24. **Atún** 8.50\$
Salade de thon
Tuna salad
- A25. **Sardina** 8.50\$
Salade de sardine
Sardine salad
- A26. **La Canadiense** 10.50\$
Saumon fumé avec fromage «andino» et avocat
Smoked salmon, "andino" cheese and avocado

Vegetarianas (Végétarienne / Vegetarian)

- A27. **Queso y plátano** 8.50\$
Fromage « andino » et plantain
"Andino" cheese and plantain
- A28. **Queso y aguacate** 9.75\$
Fromage « andino » et avocat
"Andino" cheese and avocado
- A29. **Legumbres con queso feta** 9.75\$
Légumes grillés avec fromage feta
Grilled vegetables with feta cheese
- A30. **Queso** 8.50\$
Fromage « andino »
"Andino" cheese
- A31. **Tres quesos** 10.50\$
Fromage « andino », cheddar et feta
"Andino", cheddar and feta cheese
- A32. **Dominó** 8.50\$
Fèves noires et fromage feta
Black beans and feta cheese
- A33. **Dominó con plátano** 8.50\$
Fèves noires, fromage feta et plantain
Black beans and feta cheese with plantain
- A34. **Caprese** 9.75\$
Fromage « andino », basilic et tomates
"Andino" cheese, basil and tomatoes

Ultra vegetarianas (Végétalienne / Vegan)

- A35. **Frijoles y plátano** 8.50\$
Fèves noires et plantains
Black beans and plantains
- A36. **Legumbres** 9.75\$
Légumes grillés : Poivron, zucchini, aubergine, oignon
Grilled vegetables : Pepper, zucchini, eggplant and onion
- A37. **Guasacaca** 10.50\$
Avocat, oignon, tomate, lime, coriandre
Avocado, onion, tomato, lemon, coriander
- A38. **Champiñones al ajo** 10.50\$
Champignons à l'ail
Garlic mushrooms

Plato Pabellón (Assiettes)

17.00\$

Arroz, caraotas (frijoles negros), queso feta, plátano, y uno de los siguientes acompañamientos:
Assiette de riz, fèves noires, fromage feta, plantains avec un choix d'accompagnement:
Plate of rice, black beans, feta cheese, plantains with one of the following:

- | | |
|---|--|
| P1. Carne mechada
Boeuf (bavette) émincé dans une sauce tomate
Shredded stewed beef (fank) in tomato sauce | P2. Carne molida
Sauté de viande hachée
Ground beef stir fry |
| P3. Pollo guisado
Poitrine de poulet émincée dans une sauce tomate
Shredded chicken breast in tomato sauce | P4. Reina pepiada
Poitrine de poulet émincée dans une sauce d'avocat
Shredded chicken breast in avocado sauce |
| P5. Pernil
Rôti de porc
Pork roast | P6. Chorizo
Chorizo sans gluten
Gluten-free chorizo |
| P7. Chuleta ahumada
Côtelette de porc fumé
Smoked pork chops | P8. Chicharrón
Couenne
Crackling |
| P9. Cazón
Tilapia émincé dans une sauce tomate
Minced stewed tilapia in tomato sauce | P10. Legumbres
Légumes grillés : Poivron, zucchini, aubergine, oignon
Grilled vegetables : Pepper, zucchini, eggplant and onion |
| P11. Guasacaca
Avocats, oignons, tomates, lime, coriandre
Avocados, onions, tomatoes, lemon, coriander | P12. Champiñones al ajo
Champignons à l'ail
Garlic mushrooms |

Brunch Latino

17.00\$

Samedi et dimanche / Saturday and Sunday
12h à / to 14h

Assiette de Pabellon (voir ci-haut). Le riz est remplacé par des oeufs brouillés avec des oignons et tomates.
Pabellon plate (see above). Rice is replaced by scrambled eggs cooked with onions and tomato.

Extras (dans l'arepa / assiette)

- | | |
|---|---------------|
| Viandes / Meats | 3.00\$ |
| <i>(Carne mechada, pernil, pollo guisado, chicharrón, ou/or carne molida)</i> | |
| Légumes ou fromage/ Vegetables or cheese | 2.00\$ |
| <i>(Frijoles, plátano ou/or aguacate)</i> | |

Postres (Desserts)

4.75\$

Quesillo de coco

Flan à la noix de coco / Coconut flan

Torta de chocolate

Gâteau au chocolat / Chocolate cake

Torta de queso con plátanos

Gâteau au fromage et plantain / Plantain cheesecake

Arroz con leche de coco (Vegano)

Pouding au riz au lait de coco (Végétalien)
Coconut Rice pudding (Vegan)

Bebidas sin alcohol (Boissons non alcoolisées / Non-alcoholic drinks)

Jugos de la casa3.50\$

(Jus / Juice)

Café2.50\$

Espresso ou allongé

Thé ou tisane2.50\$



Refrescos 2.50\$

(Boissons gazeuses / Soft drinks)

- Coke
- 7-up
- Coke-diète
- Perrier
- Colombiana
- Postobon
- Colita

Bebidas alcohólicas (Boissons alcoolisées / Alcoholic drinks)



Cervezas (bière / beer)7.00\$

Glutenberg

- Blonde (4.5% alc.)
- Blanche / White (5% alc.)
- Rousse / Red (5% alc.)
- APA (5.5% alc.)
- IPA (6% alc.)




Vino (Vin / Wine)

- Verre / Glass.....8.00\$
- Bouteille / Bottle 750ml.....28.00\$

Sangria

- Verre / Glass.....8.00\$
- Pichet / Pitcher.....28.00\$

Vino Tinto (Vin rouge / Red wine)

-  Trapiche - Malbec, Argentine
-  Casillero del Diablo - Cabernet Sauvignon, Chili
-  Los Molinos - Tempranillo, Espagne

Vino Blanco (Vin blanc / White wine)

-  Carmen - Chardonnay, Chili
-  Trapiche - Pinot Grigio, Argentine

AROMATIQUE
ET CHARNU

AROMATIQUE
ET ROND

DÉLICAT
ET LÉGER

FRUITÉ ET
GÉNÉREUX

AROMATIC
AND ROBUST

AROMATIC
AND MELLOW

DELICATE
AND LIGHT

FRUITY
AND MEDIUM-
BODIED