

Livraison
Grand Montreal



Las Olas
TRAITEUR

LASOLAS.CA

450.677.9090



Commande en ligne
lasolas.ca

24h/24 - 7j/7

www.reallygreatsite.com

Las Olas

BOÎTES À LUNCH GOURMANDES

Nos boîtes à lunch gourmandes offrent une solution complète pour tout vos repas d'affaires et privés. Composition d'un sandwich, une salade un snack et un dessert

Boîtes à lunch

BOÎTE À LUNCH GOURMANDE À 4 COMPARTIMENTS, À PARTIR DE 24,95\$.

OFFERTE ÉGALEMENT EN VERSION BOÎTE À LUNCH LÉGÈRE À 3 COMPARTIMENTS À PARTIR : 19,95\$



LA POULET GREC



25,95\$

Sandwich au poulet grec
Salade fattouche
Crudités et houmous
Dessert végétane sans gluten



LA VÉGANE



25,95\$\$

Sandwich au végé pâté
Salade fattouche
Salade de laitue croquante
Dessert végétane sans gluten



LA MORTADELLA



24,95\$\$

Sandwich mortadelle
Salade brocoradish
Fromage cheddar canadien
Tiramisu



THON PIRI-PIRI



24,95\$\$

Sandwich au thon portugais
Salade de pdt, fauxmage à la crème et cornichon
Crudités et houmous
Barre biscuit



BRISQUETTE DE BOEUF



24,95\$

Burger de brisquette fumée
Salade Tex-Mex
Fromage cheddar canadien
Gâteau au carotte



DUO RANCH MÉCHOUI



24,95\$

Wrap au poulet ranch / Burger de boeuf méchoui
Salade de quinoa soleil
Crudités et houmous
Brownie cheese-cake



FALAFEL CROUSTILLANT



24,95\$

Wrap au falafel et faux feta
Salade de betterave
Crudités et houmous
Tartelette végétane aux choix du chef



LE CLUB LAS OLAS



24,95\$

Club sandwich au poulet et bacon de dinde
Salade provençale
Fromage cheddar canadien
Brownies



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie



Coffret gourmet

Chaque coffret est conçu pour offrir une expérience complète, raffinée et gourmande, idéale pour un lunch corporatif, un événement ou un cadeau gourmand.



Coffrets gourmets

COFFRET GOURMET LÉGER 3 COMPARTIMENTS, À PARTIR DE 28,95\$

OFFERTE ÉGALEMENT EN VERSION COFFRET GOURMAND 4 COMPARTIMENTS À PARTIR : 34,95\$



COFFRET THON TAKUMI

Une boîte raffinée à 4 compartiments, aux saveurs asiatiques, fraîches et élégantes.



34,95\$

Tataki de thon, concombre, oignon vert, gingembre mariné, avocat, mangue, riz à sushi, mesclun, sauce wafu et teriyaki

Houmous nature et Croustillants artisans

Fromages fins du Québec, craquelins et raisins frais

Dessert pâtissier gourmet



COFFRET ROMANA CLASSICO

Une boîte raffinée à 4 compartiments aux accents italiens, généreuse et intemporelle.



34,95\$

Poitrine de poulet ranch, laitue romaine, parmesan, bacon, crouton à l'ail, vinaigrette César

Houmous nature et Croustillants artisans

Fromages fins du Québec, craquelins et raisins frais

Dessert pâtissier gourmet



COFFRET CALIFORNIEN

Une boîte fraîche et colorée à 4 compartiments, inspirée de la côte Ouest.



34,95\$

Poulet grec, tomate cerise, avocat, concombre, oeuf cuit dur, maïs, bacon, vinaigrette au vinaigre de vin rouge

Houmous nature et Croustillants artisans

Fromages fins du Québec, craquelins et raisins frais

Dessert pâtissier gourmet



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Coffrets gourmets



COFFRET SAKE SOBA

Une boîte élégante à 4 compartiments aux saveurs asiatiques modernes.



34,95\$

Saumon laqué teriyaki, nouilles soba, chou rouge mariné, oignon vert, avocat, carotte julienne, sésame, sauce wafu

Houmous nature et Croustillants artisans

Fromages fins du Québec, craquelins et raisins frais

Dessert pâtissier gourmet



COFFRET TEX-MEX

Une boîte raffinée à 4 compartiments, aux saveurs Tex-Mex relevées et modernes, colorée et gourmande



34,95\$

Viande végétal épicé, salade Tex-Mex, bébé kale, avocat, oignon vert, crème sure

Houmous nature et Croustillants artisans

Fromages fins du Québec, craquelins et raisins frais

Dessert pâtissier gourmet



COFFRET BIEN ÊTRE

Une boîte fraîche et nourrissante à 4 compartiments, axée sur l'équilibre et la vitalité.



34,95\$

Tofu grillé, salade de quinoa, carotte julienne, tomate cerise, mesclun, micro pousse, vinaigrette au tahini

Houmous nature et Croustillants artisans

Fromages fins du Québec, craquelins et raisins frais

Dessert pâtissier gourmet



COFFRET VÉGÉTAL ORIENT

Une boîte fraîche et parfumée aux saveurs orientales, 100 % végétarienne et pleine de textures.



34,95\$

Falafel croustillant, bébé épinards, faux feta, navet mariné, concombre, oignon mariné, véganaise à l'ail

Houmous nature et croustillants artisanaux

Fromage végétan, craquelins et raisins frais

Dessert pâtissier gourmet végétan



COFFRET MANDALA

Une boîte généreuse aux inspirations asiatiques, alliant bœuf grillé, croquant et notes thaï épicées.



34,95\$

Bavette de bœuf grillée, kimchi, bébé kale, carotte julienne, poivron, chou rouge mariné, échalotes frites, vinaigrette Thaï épicée

Œuf cuit dur, sriracha séché

Fromages fins du Québec

Petits fruits



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Bols repas

Chaque coffret est conçu pour offrir une expérience complète, raffinée et gourmande, idéale pour un lunch corporatif, un événement ou un cadeau gourmand.

Bols repas

CHAQUE BOL-REPAS EST PENSÉ POUR OFFRIR UN REPAS COMPLET, ÉQUILBRÉ ET SAVOUREUX, PARFAIT POUR UN LUNCH CORPORATIF, UNE RÉUNION OU UN ÉVÉNEMENT CONVIVIAL.



POKE BOWL AU THON
20,95 \$



Tataki de thon, concombre, oignon vert, gingembre mariné, avocat, mangue, riz à sushi, mesclun, sauce wafu et teriyaki



SALADE CÉSAR AU POULET
19,95 \$



Poitrine de poulet ranch, laitue romaine, parmesan, bacon, crouton à l'ail, vinaigrette césar



SALADE COBB
20,95 \$



Poulet grec, tomate cerise, avocat, concombre, oeuf cuit dur, maïs, bacon, vinaigrette au vinaigre de vin rouge



SAUMON LAQUÉ TERIYAKI
20,95 \$



Nouilles soba, chou rouge mariné, oignon vert, avocat, carotte julienne, sésame, sauce wafu



VÉGÉ TACO BOWL
20,95 \$



Viande végétal épicé, salade Tex-Mex, bébé kale, avocat, oignon vert, crème sure



BOUDDHA BOWL AU TOFU
20,95 \$



Tofu grillé, salade de quinoa, carotte julienne, tomate cerise, mesclun, micro pousse, vinaigrette au tahini



BOL FALAFEL
20,95 \$



Falafel croustillant, bébé épinard, faux feta, navet mariné, concombre, oignon mariné, véganaise à l'ail



SALADE THAÏ AU BOEUF
20,95 \$



Bavette de boeuf grillé, vermicelle de riz au sésame, bébé kale, carotte julienne, poivron, chou rouge mariné, échalote frire, vinaigrette Thaï épicée



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

PLATEAUX À LA CARTE

Tous nos plateaux sont conçus pour 10 personnes et plus, offrant un assortiment gourmand et festif de douceurs à partager.

Plateaux salés

CHAQUE PLATEAU SALÉ EST CONÇU POUR OFFRIR UN ASSORTIMENT GOURMAND ET GÉNÉREUX, IDÉAL POUR PARTAGER LORS DE RÉUNIONS, LUNCHS CORPORATIFS OU ÉVÉNEMENTS.



OEUF MIMOSA



13,95\$

10 Demi oeufs avec une fleur de mayonnaise



24 MINI ROULÉS POULET



25,95\$

Mangue, Chipotle et épinard



24 MINI ROULÉS DE BŒUF



25,95\$

Poivron marocaine, raifort, et roquette.



24 MINI ROULÉS VÉGANE



25,95\$

Légumes croquants, poivron rouge, carottes et portobello grillé



SÉLECTION FROMAGES FINS DU QUÉBEC



500 G - 89,95\$

1 KG - 139,95\$

2KG - 259,95\$

Composition de quatre fromages fins du Québec, pains, craquelins, confit d'oignons et raisins frais



DUO CHEDDAR DU QUÉBEC 500G



54,95\$

Craquelins et raisins frais



CRUDITÉS DE SAISON



39,95 \$

(10 PERSONNES)

Duo de houmous : nature et poivrons rôtis



FRUITS FRAIS COUPÉS



39,95 \$

(10 PERSONNES)

Fruits frais de saison coupés, colorés et juteux.



10 VERRINES DE FRUITS FRAIS DE SAISON



35,95\$

Portion individuelle de fruits frais coupés, colorés et juteux



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Plateaux salés



ASSORTIMENT DE SANDWICHS CLASSIQUES



169,95\$
(180 POINTES)

Oeufs, jambon et poulet sur pain blanc et brun



SANDWICH CLASSIQUE OEUF



64,95\$
(60 POINTES)

Plateaux de sandwichs classiques aux œufs sur plateau recyclable



SANDWICH CLASSIQUE POULET



64,95\$
(60 POINTES)

Plateaux de sandwichs classiques au poulet sur plateau recyclable



SANDWICH CLASSIQUE JAMBON



64,95\$
(60 POINTES)

Plateaux de sandwichs classiques au jambon sur plateau recyclable



ARDOISE DE GRAVLAX DE SAUMON DE L'ATLANTIQUE DU QUÉBEC



77,95\$

Emulsion dijon et érable, radis, caviar de moutarde maison et œuf tobiko, pains frais et croûtons.



PLATEAU D'ANTIPASTI ET OLIVES MARINÉES AVEC PAIN, GRESSIN



77,95\$

Mélange d'olives vertes, noires et violettes, de poivrons, d'aubergines et d'artichauts marinés, de perles de boccocini et de tomates cerises.



ASSORTIMENT DE CHARCUTERIES FINES



69,95\$

Mortadelle, Coppa, Prosciutto, Chorizo, Salami de gène, moutardes fines, légumes marinés, pains frais et croûtons sur plateau recyclable.



PLANCHE DE PROSCIUTTO ET MELON FRAIS



79,95\$

Chiffonnade de prosciutto sur melon, cantaloupe, caramel balsamique, sweet drop, roquette, oignon mariné.



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Bols de salades composées

(10 PERSONNES)
AU CHOIX : 30,95\$



**SALADE DE
BETTERAVES**



30,95\$

Oignon vert, radis melon, graine de citrouille, carotte râpé, vinaigrette aux agrumes



**SALADE DE QUINOA
SOLEIL**



30,95\$

Quinoa, carotte râpé, oignon rouge, poivron marocain, feta, persil, vinaigrette au tahini



SALADE BROCORADISH



30,95\$

Brocoli croustillant, sauce ranch, copeaux de radis, oignon vert, champignons de paris, et maïs



**SALADE DE POMME DE
TERRE, FAUXMAGE ET
CORNICHON**



30,95\$

Cornichon cresspo, oignon rouge, poivron, oeuf cuit dure, vinaigrette fauxmage et aneth



SALADE FATTOUCHE



30,95\$

Poivron, tomate, céleri, courgette, radis, oignon, ail persil, jus de citron et huile d'olive



SALADE TEX-MEX



30,95\$

Tomate, maïs, poivron, haricots, jalapeno, fromage, oignon rouge, monterey jack



SALADE PROVENÇALE



30,95\$

Tomate en dés, courgette, aubergines marinées, oignon rouge, olive noir, et vinaigrette provençale



**SALADE DE LAITUE
CROQUANTE**



30,95\$

Mélange de laitue, avec légumes croquants et vinaigrette basilic



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Bols de salades composées



SALADE DE FUSILLI CRÉMEUSE AUX LÉGUMES CROQUANTS



30,95\$

Fusilli, julienne de légumes,
mayonnaise



SALADE CÉSAR



30,95\$

Poitrine de poulet ranch, laitue
romaine, parmesan, bacon,
croutons à l'ail, vinaigrette César

Plateaux de 20 demis sandwiches hebdomadaires

AU CHOIX : 99,95\$



BOEUF MÉCHOUI



99,95\$

Rôti de boeuf, sauce BBQ, tomate,
laitue, bun brioché



BRISQUETTE FUMÉE



99,95\$

Végénaise raifort, pikliz, cornichon
à l'aneth, bun brioché



SANDWICH DELSOL



99,95\$

Poulet fumé, poivron marocain,
oignon rouge mariné, mayonnaise
chipotle sierra, pain kaiser carré



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits
de mer



Végétarien



Au choix



Pro
allergie

Plateaux de 20 demis sandwichs hebdomadaires



CLUB SANDWICH



99,95\$

Salade de poulet grec, laitue, tomate, bacon de dinde, pain kaiser carré



WRAP AU POULET RANCH



99,95\$

Poulet mariné, jalapeno mariné, monterey jack, oignon frit, laitue, sauce ranch



POULET 3C



99,95\$

Poulet fumé, chou rouge mariné, cornichon sucré, mayonnaise au curry, pain bun



PRO ALLERGIE AU POULET



99,95\$

Poulet grec, concombre, oignon rouge mariné, laitue, végénaise à l'ail, pain millet et quinoa



PRO ALLERGIE VÉGANE



99,95\$

Végépâté, chou rouge mariné, avocat, laitue, végénaise raifort, pain millet et quinoa



WRAP FALAFEL



99,95\$

Chou rouge, végénaise à l'ail, fauxmage feta, épinards, hummus aux poivrons



MORTADELLA



99,95\$

Pesto d'olive verte, roquette, mortadella, pain foccacia



THON ÉPICÉ PORTUGAIS



99,95\$

Salade de thon épicé, poivron, oignon mariné, bébé épinard, mayonnaise piri-piri, pain foccacia



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie



PLATEAUX À LA CARTE

Tous nos plateaux sont conçus pour 10 personnes et plus, offrant un assortiment gourmand et festif de douceurs à partager.

Plateaux sucrés

CHAQUE PLATEAU SUCRÉ PROPOSE UN ASSORTIMENT GOURMAND ET FESTIF DE DOUCEURS, PARFAIT POUR CÉLÉBRER, PARTAGER OU TERMINER UN REPAS EN BEAUTÉ.



10 TARTELETTES VÉGANES



29,95\$

- Chocolat, noix de coco, gué cacao
- Citron, fraise
- Pâtissière, marmelade d'orange



12 BISCUITS GOURMETS AU COEUR FONDANT



19,95\$

- Red Velvet et coeur de chocolat blanc
- Chocolat noir et coeur de caramel
- Figue fromage frais et confiture de framboise.
- Pépite de chocolat et biscoff



GALETTE SANTÉ AVOINE & CANNEBERGE SANS GLUTEN



24,95 \$

Petite douceur saine et gourmande



24 SABLÉS AU BEURRE

17,95\$

Assortiment de biscuits



BOUCHÉES DE BROWNIES



14,95\$

Chocolat Guayaquil (64% Cacao)



SELECTION DE MACARON ARTISAN



29,95\$

Assortiment raffiné de macarons artisanaux, colorés et délicieux à chaque bouchée



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Plateaux sucrés



DESSERTS AU CHOIX DU CHEF

37,95\$
(10 UNITÉS)

Assortiment de desserts individuels
variés et gourmands



ASSORTIMENTS DE MIGNARDISES

87,95\$
(30 UNITÉS)

Brownies, Gâteau aux carottes,
Barres au citron et framboise,
Gâteau red velvet, Tiramisu,
Barres biscuits



CAKE MATINAL PRÉTRANCHÉ

23,95\$
(10 TRANCHES)

- Citron glacé
- Red velvet et chocolat blanc
- Marbré chocolat et agrume



CAKE VÉGANE

23,95\$
(10 TRANCHES)

- Choco-banane
- Bleuet



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits
de mer



Végétarien



Au choix



Pro
allergie



PLATEAUX À LA CARTE

Tous nos plateaux sont conçus pour 10 personnes et plus, offrant un assortiment gourmand et festif de douceurs à partager.

Plateaux déjeuners

CHAQUE PLATEAU DÉJEUNER EST CONÇU POUR OFFRIR UN ASSORTIMENT SAVOUREUX ET COMPLET, PARFAIT POUR BIEN DÉMARRER LA JOURNÉE EN RÉUNION, ÉVÉNEMENT OU PAUSE COLLECTIVE.



ARDOISE DE GRAVLAX DE SAUMON DE L'ATLANTIQUE DU QUÉBEC



77,95\$

Emulsion dijon et érable, radis, caviar de moutarde maison, œuf tobiko, pains frais et croûtons.



DUO CHEDDAR DU QUÉBEC, CRAQUELINS 500 G



54,95\$

Craquelins et raisin frais



OEUF MIMOSA



13,95\$

10 Demi oeufs avec une fleur de mayonnaise



CROISSANT GARNI DÉJEUNER



99,95\$

(10 CROISSANTS ENTIERS)

Oeuf, bacon, fromage, laitue, mayonnaise



BUNTRÉAL VÉGÉTARIEN GOURMAND



99,95\$

(10 SANDWICHS ENTIERS)

Pain burger brioché Végane, salade d'œuf, laitue mayo



CAKE MATINAL PRÉTRANCHÉ



54,95\$

(10 TRANCHES)

- Citron glacé
- Red velvet et chocolat blanc
- Marbré chocolat et agrume



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Plateaux déjeuners



CAKE VÉGANE



23,95\$
(10 TRANCHES)

- Choco-banane
- Bleuet



BOULE D'ÉNERGIE



23,95\$
(12 UNITÉS)

- Cacao
- Matcha
- Noix de coco



CROISSANT AU BEURRE



15,95\$

10 Mini croissant croustillant pur
beurre sur plateau recyclable.



DOUCEURS MATINALES



39,95\$

25 Mini viennoiseries croustillantes
pur beurre sur plateau recyclable.



GALETTE SANTÉ AVOINE & CANNEBERGE SANS GLUTEN



24,95\$
(10 UNITÉS)

Petite douceur saine et
gourmande : avoine et canneberge,
100% sans gluten



FRUITS FRAIS COUPÉS



39,95 \$
(10 PERSONNES)

Fruits frais de saison coupés,
colorés et juteux.



10 VERRINES DE FRUITS FRAIS DE SAISON



35,95\$

Portion individuelle de fruits frais
coupés, colorés et juteux



10 VELOUTÉS MATINS



60,95\$

Fruits de Saison et Lait Végétal
250 ML



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits
de mer



Végétarien



Au choix



Pro
allergie



PLATEAUX À LA CARTE

Tous nos plateaux sont conçus pour 10 personnes et plus, offrant un assortiment gourmand et festif de douceurs à partager.

Plateaux collations

CHAQUE PLATEAU COLLATION EST CONÇU POUR OFFRIR UN ASSORTIMENT FRAIS ET GOURMAND À PARTAGER, IDÉAL POUR LES RÉUNIONS, PAUSES-CAFÉ ET ÉVÉNEMENTS CORPORATIFS.



SÉLECTION FROMAGES FINS DU QUÉBEC



500 G - 89,95\$
1 KG - 139,95\$
2KG - 259,95\$

Composition de quatre fromages fins du Québec, pains, craquelins, confit d'oignons et raisins frais



DUO CHEDDAR DU QUÉBEC 500G



54,95\$

Craquelins et raisins frais



ASSORTIMENT DE CHARCUTERIE FINE



69,95\$

Mortadelle, Coppa, Prosciutto, Chorizo, Salami de gènes, moutardes fines, légumes marinés, pains frais et croûtons sur plateau recyclable.



PLANCHE DE PROSCIUTTO ET MELON FRAIS



79,95\$

Chiffonnade de prosciutto sur melon, cantaloup, caramel balsamique, sweet drop, roquette, oignon mariné.



CRUDITÉS DE SAISON



39,95 \$
(10 PERSONNES)

Duo de houmous : nature et poivrons rôtis



ASSORTIMENTS DE MIGNARDISES

87,95\$
(30 UNITÉS)

Brownies, Gâteau aux carottes, Barres au citron et framboise, Gâteau red velvet, Tiramisu, Barres biscuits



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits de mer



Végétarien



Au choix



Pro allergie

Plateaux collations



BOULE D'ÉNERGIE



23,95\$
(12 UNITÉS)

- Cacao
- Matcha
- Noix de coco



FRUITS FRAIS COUPÉS



39,95 \$
(10 PERSONNES)

Fruits frais de saison coupés,
colorés et juteux.



VERRINES DE FRUITS FRAIS DE SAISON



35,95\$
(10 UNITÉS)

Portion individuelle de fruits frais
coupés, colorés et juteux



BOLS DE NOIX GRILLÉES

20,95\$

Cachou, amande, noix du Brésil,
arachides, et pécan grillées au
mélange d'épices fumé Las Olas
Del sol



CHIPS ÉPICÉS

20,95\$

Chips maison croustillantes aux
épices fumés Las Olas Del sol



CHIPS AU SEL DE MER

22,95\$

Chips maison croustillantes au sel
de mer



POP CORN À LA TRUFFE

25,95\$

Maïs soufflé maison avec un
mélange de sel à la truffe



POP CORN AU CHEDDAR

22,95\$

Maïs soufflé maison avec un
mélange de poudre de cheddar



Boeuf



Volaille



Porc



Poisson



Fruits
de mer



Végétarien



Au choix



Pro
allergie



Las Olas



Commande en ligne

lasolas.ca

24h/24 - 7j/7



450.677.9090

Lundi au vendredi,
8h30 à 16h30



Par courriel

info@lasolas.ca

Planifiez un événement et
demandez un devis



**2140 RUE DE LA MÉTROPOLE
J4G 1R9 LONGUEUIL**

Ceuillette en magasin

Livraison Montreal et alentours