

## Dietary Menu

### Salads

**GF - Caesar Salad** - \$16 family size or \$8 side  
Fresh Romaine Tossed w/ our Classic Caesar Dressing, Bacon, Topped w/ Parmesan Reggiano

**DF/GF - Italian Chopped Salad** - \$16  
Crispy Iceberg, Pepperoni, Salami, Cucumber, Peperoncini, Tomatoes & Red Onion. Tossed w/ Italian Dressing

**DF/GF - Mixed Green** - \$14 family size or \$8 side  
Fresh Romaine & Iceberg lettuce, Carrot, Cucumber, & Tomato. Tossed in our House Poppi Seed Vinaigrette

### Mains

**GF - Chicken Parmesan** - \$25  
Grilled Chicken Breast, Topped w/ House Marinara, Fresh Herbs & Mozzarella Cheese. Served w/ Gluten Free Linguine

**GF - Steak** - \$29  
8oz Ontario Striploin Seared to Perfection. Served w/ Roasted Potatoes & Seasonal Greens

**GF - Grilled Chicken** - \$24  
Tender Seared Chicken Breast Topped with Mushrooms and Fresh Herbs. Served w/ Roasted Potatoes & Seasonal Greens

**GF - OG Poppis Burger** - \$20  
Beef Patty, Crispy Bacon, Sun-dried Tomato Chutney, Red Onion and Goat Cheese. Served on a Toasted Gluten Free Bun w/ Choice of Side

**GF - Poppis Burger** - \$18  
Classic Beef Burger w/ Caramelized Onions, Pesto Mayo & Melted Mozzarella Cheese. Served on a Toasted Gluten Free Bun w/ Choice of Side

**DF / GF - Portobello Mushroom Melt** - \$18  
Portobello Mushroom w/ Pesto Mayo and House Marinara Sauce. Served on a Gluten Free Bun

### Soups

**GF - Roasted Red Pepper** - \$8  
Sweet Charred Peppers, Garlic and Tomatoes w/ Vegetable Stock

**DF - Minestrone** - \$8  
Traditionally make w/ Hearty Vegetables, Fresh Herbs, Pasta & Garbanzo Beans

### Appetizers

**GF - Pizza Dip** - \$16  
Cream Cheese Base Topped w/ Pepperoni, Served Hot & Goey w/ Bell Peppers For Dipping

**GF - Spinach, Artichoke & Asiago Dip** - \$14  
A Creamy Blend of Hot & Bubbling Asiago, Spinach & Artichoke Hearts. Served w/ Bell Peppers For Dipping

### Gluten Free Pastas

**Linguine Pomodoro** - \$19 or \$22 with meatballs  
Linguine Topped w/ House Marinara & Basil

**Fettuccine Alfredo** - \$19 or \$23 with Chicken or Shrimp  
Fettuccine Tossed in our Signature Sauce & Topped w/ Parmesan Reggiano

**Tuscan Style Gnocchi** - \$23  
Gluten Free French Onion Gnocchi w/ Sun-dried Tomato, Onion and Mushroom Gravy

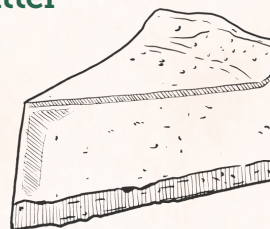
### 14" Pizza

**Vegan Roasted Veggie** - \$25  
Marinara Sauce, Roasted Vegetables & Vegan Cheese

### Dessert

**Gluten Free Chocolate Peanut Butter Cheesecake** - \$8.50

**Daily Special - Ask Your Server!**





## Menu diététique

### Salades

**Salade César (Sans Gluten)** - Format familial à 16\$ ou petite 8\$

Romaine fraîche accompagné de notre César classique, avec bacon et garnis de parmesan Reggiano

**Salade Hachée (Sans produits laitiers et sans gluten)** - 16\$

Iceberg croustillant, pepperoni, salami, concombre, peperoncini, tomates et oignon rouge. Arrosé avec vinaigrette italienne

**Salade verte mélangé (Sans produits laitiers et sans gluten)** - Format familial à 14\$ ou petite 8\$

Laitue romaine et iceberg fraîche, carotte, concombre et tomate. Mélange dans notre vinaigrette maison avec graines de pavot



### Plat Principale

**Poulet parmesan (Sans Gluten)** - 25\$

Poitrine de poulet frite dorée panée à la main, garnie de marinara maison avec Fromage mozzarella. Servi avec linguini sans gluten

**Steak (Sans Gluten)** - 29\$

Contre-filet de bœuf d'Ontario de 8 onces poêlée à la perfection et servi avec pommes de terre rôties et légumes verts de saison

**Poulet grillé (Sans Gluten)** - 24\$

Poitrine de poulet poêlée tendre, garnie avec des champignons garnis aux herbes fraîches. Servie avec pommes de terre rôties et légumes verts de saison

**OG Poppis Burger (Sans Gluten)** - 20\$

Burger de boeuf classique, bacon croustillant, tomates séchées chutney, oignon Rouge et fromage de chèvre. Servi sur un petit pain grillé sans gluten avec votre choix d'accompagnement

**GF - Poppis Burger** - 18\$

Burger de boeuf classique avec oignons caramélisés et fromage mozzarella. Servi avec des frites à petit prix Servi sur un petit pain grillé sans gluten avec votre choix d'accompagnement

**Fondants aux champignon Portabella (Sans produits laitiers et sans gluten)** - 18\$

Champignons portobello avec mayonnaise au pesto et sauce marinara maison. Servi sur un petit pain sans gluten

### Soupes

**Poivrons Rouges Grillés (Sans gluten)** - 9\$

Poivrons doux carbonisés, arrose avec l'ail, tomates dans un bouillon de légumes

**Minestrone (Sans produits laitiers)** - 9\$

Fabriqué traditionnellement avec des légumes, des herbes fraîches, pois chiches sur des pate fraiche maison



### Apéritifs

**Trempeur à pizza (Sans gluten)** - 16\$

Base de fromage à la crème garnie de pepperoni, servies chaudes et gluantes avec poivrons pour tremper

**Trempeur aux épinards et Asiago (Sans gluten)** - 14\$

Un mélange crémeux de coeur d'artichaut accompagné d'asiago et épinards épicés et bouillante servi avec poivrons pour tremper

### Pâtes sans gluten

**Linguine Pomodoro** - 19\$ ou 22\$ avec les boulettes de viande

Linguine garnie de marinara maison et de basilic

**Fettuccine Alfredo** - 19\$ ou 23\$ au poulet ou crevette

Fettuccine mélangées à notre sauce signature et garnies de parmesan Reggiano

**Gnocchis à la Toscane** - 23\$

Gnocchis à l'oignon français sans gluten et séchés au soleil sauce aux tomates, oignons et champignons

### 14" Pizza

**Végétalienne aux légumes rôtis** - 25\$

Sauce Marinara, Légumes Rôtis & Fromage Vegan

### Dessert

**Cheesecake au chocolat et au beurre de cacahuète sans gluten** - 8,50\$



**Spécial du jour - Demandez à votre serveur!**

