



# Poppi's

ITALIAN  
EATERY

## Dietary Menu

### Salads

**GF - Greek Salad** - \$15 Meal Size or \$10 Side  
Fresh Romaine, Tomato, Cucumbers, Peppers, Peperoncini, Feta, Black Olives & Red Onion. Tossed w/ Lemon Feta Dressing

**GF - Caesar Salad** - \$13 Meal Size or \$8 Side  
Fresh Romaine Tossed w/ our Classic Caesar Dressing, Bacon, Topped w/ Parmesan Reggiano

**DF/GF - House Salad** - \$13 Meal Size or \$8 Side  
Heritage Greens & 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 - Braised Beef Short Rib** - \$35  
Red wine Braised Short Rib. Served w/ Garlic Mash & Seasonal Greens

**GF - Grilled Chicken** - \$26  
Tender Seared Chicken Breast Topped with Mushrooms and Fresh Herbs. Served w/ Garlic Mash & 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** - \$20  
Portobello Mushroom w/ House Marinara Sauce. Served on a Gluten Free Bun w/ Choice of Side



### Appetizers

**DF/GF - Chicken Wings** - \$15  
1Lb of Non-Breaded Wings with Choice of Poppi's Dry Rub or Select Sauces; Hot Sauce or BBQ

**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

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

**Create Your Own GF Pasta** - \$19  
Linguine Pasta with your Choice of Sauce, Vegetables and Protein

#### Sauce Choice:

House Marinara or Signature Alfredo Sauce

#### Vegetable Choices:

Mushrooms, Peppers, Spinach, Caramelized Onion or Red Onion

#### Protein Choices:

Chicken or Shrimp (+ \$5.00)  
Meatballs or Bacon (+ \$3.00)



### 14" Pizza

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

### Dessert

**GF - Chocolate Peanut Butter Cheesecake** - \$8.50

**GF - Poppi's Cinnamon Sugar Dessert Pizza** - \$6.50

For More Dairy Free (DF) Options Please Ask Your Server







## Menu diététique



### Salades

#### Salade Grecque (Sans Gluten)

format repas à 13\$ ou petite 10\$

Romaine fraîche, tomates, concombres, poivrons, peperoncini, feta, olives noires et oignon rouge. Tout accompagné d'une vinaigrette au citron et à la feta

#### Salade César (Sans Gluten)

format repas à 13\$ ou petite 8\$

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

#### Salade verte mélangé (Sans produits laitiers et sans gluten) - format repas à 13\$ ou petite 8\$

Mélange de légumes verts, 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

#### Côte courte braisée (Sans Gluten) - 35\$

Côte courte braisée au vin rouge. Servi avec purée d'ail et légumes verts de saison

#### Poulet grillé (Sans Gluten) - 26\$

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) - 20\$

Champignons portobello avec sauce marinara maison. Servi sur un petit pain sans gluten



### Apéritifs

#### Ailes de poulet (Sans produits laitiers ou gluten) - 15\$

1 lb d'ailes non panées avec choix de sauces sèches Poppis ou de sauces sélectionnées ; Sauce Piquante ou BBQ

#### Trempelette aux épinards et Asiago (Sans gluten) - 14\$

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

### Pâtes sans gluten

#### Gnocchis à la Toscane - 23\$

Gnocchis à l'oignon français sans gluten et séchés au soleil avec sauce rosée

#### Créez vos propres pâtes sans gluten - 19\$

Pâtes Linguine avec votre choix de sauce, légumes et protéines

#### Choix de sauce :

Marinara Maison ou Sauce Alfredo Signature

#### Choix de légumes :

Champignons, poivrons, épinards, Oignon caramélisé ou oignon rouge

#### Choix de protéines :

Poulet ou Crevettes (+ 5,00\$)

Viande ou Bacon (+ 3,00\$)



### 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\$

#### Sucre à la cannelle de Poppis Pizza-dessert sans gluten - 6,50\$

Pour plus d'options sans produits laitiers, veuillez demander à votre serveur

