

Weekly RITUALS

Happy Hour

Enjoy Happy Hour every day from 4pm until 6pm and on Friday & Saturdays from 9-11pm, with \$7 house wine, \$6 draft, \$5 singles, \$8 doubles, \$10 signature cocktails and \$8 whipped ricotta, \$9 parm fries with garlic aioli, \$10 mini grilled cheese with mortadello

Kids Eat Free Sunday

Every Sunday, kids under 12 eat for free, with one free kids meal for every adult meal purchased

Wine & Dine Wednesday

Buy one pasta and get the second (of equal or lesser value) at 25% off, plus all bottles of wine for half price (excludes sparkling & house wines)

Date Night Thursday

Enjoy a curated menu perfect for a romantic evening, with one small plate & shareable dish; one pasta dish; one sea & land dish; and one dessert for \$90.

Cocktails

Sun Goddess Sangria

Rose, gin, grapefruit, housemade peach syrup, lemon
15

House Of Bergamot

Bear Face Whiskey, housemade earl grey syrup, lemon, orange liqueur, orange bitters
14

Island After Dark

Dark Rum, Kahlúa, housemade vanilla syrup, espresso
15

Salted Caramel Espresso Martini

Vodka, Kahlúa, salted caramel
15

Gin Lavin

Gin, Lillet, lemon, lavender cordial, egg whites
14

Grizzly Bear

Bear Face Whiskey, Blackberry Cordial, ginger beer, lime, mint
15

Bubbles & Basil No.7

White Rum, housemade basil syrup, watermelon, soda, lime
14

Midnight Bloom

Vodka, cassis, Peach Schnapps, Blackberry Cordial, lime, mint
13

Sophia's Spritz

Cassis, Chambord, Aperol, plum bitters, Prosecco, soda
15

Peaches & Cream

Vanilla vodka, housemade peach syrup, lemon, egg whites
14

Amaro Whiskey Sour

Bear Face Whiskey, Averna Amaro, Disaronno Amaretto, lemon, egg whites
15

Blushing Mojito

White Rum, Peach Schnapps, lime, strawberry, mint
15

Limoncello Spritz

Limoncello Rosi Disago, Galliano, Prosecco, passionfruit, lemon
15

SPIRIT FREE COCKTAILS

Autumn Mimosa

Fresh-squeezed OJ, Bengal Cordial, ginger ale

Lavender Lemonade

Fresh lemon, lavender, Cordial, soda, bitters

Peach Iced Tea Cooler

Peach syrup, lemon, iced tea

Mela Fresca

Apple syrup & juice, lime, egg whites

All spirit free cocktails are \$8.50

Wine TO START

WHITE, ROSÉ & SPARKLING 5oz | 8oz | BTL

Mionetto Prestige Prosecco DOCG

Valdobbiadene, Italy

14 | 56

Maison Castel Sauvignon Blanc

Cotes de Gascogne, France

12 | 17 | 46

Gabbiano Pinot Grigio

Venezia, Italy

10 | 15 | 42

Don David Chardonnay

Calchaqui Valley, Argentina

12 | 17 | 46

Folonari Pink Pinot Grigio Rosé

Veneto, Italy

12 | 17 | 46

Gunderlock Riesling

Rheinhessen, Germany

13 | 19 | 54

Wild Olive Chenin Blanc

Western Cape, South Africa

12 | 17 | 46

Sophia House White

8 | 11

RED 5oz | 8oz | BTL

Bouchard Aîné & Fils Pinot Noir

Burgundy, France

12 | 17 | 46

Graffigna Malbec

San Juan, Argentina

10 | 15 | 42

Big Crush Cabernet Sauvignon

South Australia, Australia

10 | 15 | 42

Freixenet Chianti

Veneto, Italy

13 | 18 | 51

Bolla Valpolicella Classico DOC

Veneto, Italy

13 | 18 | 54

Penfolds Shiraz

South Australia, Australia

13 | 18 | 54

Big Boy Zinfandel

Puglia, Italy

15 | 19 | 60

Sophia House Red

8 | 11

Small PLATES & SHAREABLES

IL PANE

Fresh Daily Bread

Tomato

heirloom tomatoes, butter, basil, parmigiano, grilled sourdough
14

Whipped Ricotta

whipped ricotta, gremolata, hazelnut, lemon, sourdough & focaccia
9

Yellowfin Tuna Crudo

red gremolata, cucumber, garlic cream, crispy onions
19

Crab & Lobster Arancini

crispy risotto balls stuffed with snow crab, lobster, parmigiano, red pepper remoulade, gremolata
19

Seared Scallops

red pepper sauce, orzo, garlic cream, gremolata, crispy prosciutto
23

Sophia's Crab Cakes

PEI Rock Crab, salmon, red gremolata, fresh herbs, potato, remoulade sauce
18

PEI Blue Mussels

romesco, garlic, seafood brodo, pinot grigio, cream
18

Prosciutto Wrapped Mozza Balls

San Marzano pomodoro served with sourdough
19

Burrata Bruschetta

heirloom tomatoes, basil, Creanza olive oil, whipped fig balsamic crema, warm burrata, sumac
19

Crispy Broc's & Brussels

fried brussels, cauliflower & broccoli, white bean parsnip purée, lemon parmigiano cream, pickled onions, gremolata
16

Mozzarella Fritta

full fat mozzarella, triple crisp, tomato sugo, fig cream, fresh basil
18

Sophia's Meatballs

ground beef & pork, San Marzano gravy, ricotta, parmigiano
17

Insalata Panzanella

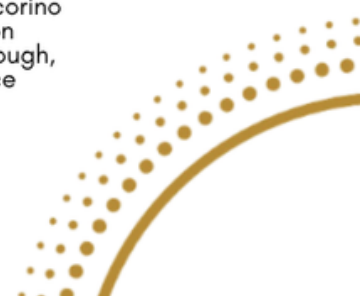
roasted focaccia croutons, heirloom tomatoes, cucumber, mozzarella, pickled onions & peppers, gremolata, tomato vinaigrette, balsamic glaze
19

Roman Salad

lettuce, parmigiano, focaccia bread crumb, toasted hazelnuts, sundried tomato, crispy prosciutto, creamy garlic dressing
17

Piccolo Mortadella Grilled Cheese

mortadella, pecorino & parmigiano on buttered sourdough, pomodoro sauce
14



Pasta



Linguine di Gamberi
jumbo prawns, pinot grigio,
garlic, red gremolata, cherry
tomatoes, brown butter
bread crumbs
25

**Squash & Spinach
Ricotta Ravioli**
roasted red pepper sauce,
beurre blanc, cherry
tomatoes, leeks, brown
butter crumb, chilli oil
21

Cacio e Pepe
parmigiano, pecorino,
asiago, butter, pepper,
lemon
22

Seafood Spaghetti
shrimp, scallops, lobster,
pinot grigio, San Marzano
tomatoes, cream, chili oil,
parmigiano
36

Chicken Tetrazzini
chicken breast, linguini,
mushrooms, shallot, double
garlic cream sauce,
parmigiano
27

Mushroom Risotto
wild mushrooms, shallot,
sage, pinot grigio, butter,
parmigiano
24

Ragu Di Tagliatelle
braised beef, pork, lamb
ragu, demi, cream, fontina
cheese, fresh oregano,
parsley
28

Enhancements

Seared Local Scallops	3 for 16
Butter Poached Prawns	3 for 12
Grilled Atlantic Salmon	14
Za'atar Seasoned Grilled Chicken Breast	9
Garlic Cheese Bread	9

“ —
I'd much
rather eat
pasta and
drink
wine than
be a size
zero.



Sea AND LAND

California Cut Striploin
10 oz, sliced & served
medium rare, roasted
garlic & parmigiano
mashed potato, cremini
mushrooms & onions,
agrodolce sauce
45

Roasted Beef Short Rib
bone-in, Sangiovese demi-
glace, butter, broccolini,
roasted garlic & parmigiano
mashed potato
52

**Certified Angus Beef
Sirloin**
8 oz Sirloin, garlic
parmigiano mash, rosemary
black garlic butter, demi-
glace, broccolini
42

Halibut
seared Halibut, black lentil,
orzo, shallot, garlic,
romesco, cherry tomatoes
36

Braised Beef Cheek
creamy parmesan Gnocchi,
demi glaze
34

Ottimo Hamburger
double beef brisket & chuck
patties, crispy pancetta,
parmigiano & cheddar
fondue, greens, caramelized
onion jam, secret sauce,
served with crispy fries
24

Crispy Duck Leg
glazed crispy confit duck leg,
garlic cream, red pepper
orzo, broccolini
34

Atlantic Salmon
grilled lemon, walnut pesto,
honey, potato pave, citrus
buttered heirloom carrots,
spiced cauliflower puree
34.75

Chicken Primo
chicken supreme, potato
pavé, broccolini,
gremolata, parmigiano
cream, red pepper sauce
29

Hunter's Stew
beef, pork & lamb ragu,
citrus roasted root
vegetables, roasted garlic &
parmigiano mashed
potatoes with thyme &
Sangiovese jus
28

**Whiskey Grilled Pork
Chop**
double cut, brined, blueberry
glazed, potato pave, spiced
cauliflower puree
33

Ask your server about our
gluten free & vegan
options.

Beer Draught

All draught beers are 16 oz.

Bud Light
Light Lager / 4.0% / 8

Stella
Belgian Lager / 5% / 11

Keith's Red
Red Amber Ale / 5% / 9

Hoegaarden
Blanche belge / 4.9% / 9

CAVOK RWY 11
Lager / 4.5% / 10

O'Creek Route 117
IPA / 6.5% / 10

Gahan Vics Park
Pale Ale / 5% / 9

Gahan Brewing Tap
Rotating Tap / 9

Bottles & Cans

Pump House "Crafty Radler"
Grapefruit & Tangerine / 473ml / 4.7% / 11

Graystone
Pale Ale / 473ml / 5.0% / 10

Alexander Keiths
IPA / 341ml / 5.0% / 9

Guinness
Irish Stout / 440ml / 4.2% / 11

Tire Shack "Specialist Blonde"
Blonde Ale / 473ml / 5.0% / 11

CAVOK Solely
Lager / 473ml / 4.5% / 11

No Boats on Sunday
Apple Cider / 500ml / 5.0% / 11

Miller Genuine Draft
Lager / 355ml / 4.7% / 9

Michelob Ultra
Light Lager / 341ml / 4.0% / 9

Corona
Lager / 330ml / 4.5% / 9

Corona 0%
ABV / 0.0% / 8

CAVOK 0%
Pale Ale / 0.4% / 8

Peroni
Italian Lager / 330ml / 5.1% / 10

Happy Craft IPA
IPA / 473ml / 7.1% / 11

Wine BY THE BOTTLE

Sparkling Wine & Champagne

Piper-Heidsieck
Champagne, France
150

MOËT & Chandon
Champagne
Champagne, France
170

Dom PÉRIGNON
Champagne
Champagne, France
445

Benjamin Bridge Nova 7
Pink Sparkling, Nova Scotia Canada
62

White Wine

Freixenet Rosé
Veneto, Italy
50

Santa Margherita
Pinot Grigio
Trentino, Italy
60

Villa Maria Sauvignon
Blanc
Marlborough, New Zealand
65

Louis Latour
Chardonnay
Burgundy, France
82

Fontanafredda
Gavi Di Gavi
Piedmont, Italy
75

Chapoutier
Belleruche Blanc
Cote-Du-Rhone, France
65

Red Wine

Don David Reserve Malbec
Salta, Argentina
50

Squealing Pig Pinot Noir
Marlborough, New Zealand
75

Icon Rocks Cabernet
Sauvignon
Mendoza, Argentina
50

Batasiolo Barolo
Piedmont, Italy
99

Fontanafredda
Briccotondo Barbera
Piedmont, Italy
62

Villa Antinori Rosso
Tuscany, Italy
89

Masi Bonacosta
Veneto, Italy
58

Pèppoli Chianti
Classico DOCG
Tuscany, Italy
89

Grant Burge Barossa Ink
Shiraz
Barossa Valley, Australia
50

Masi Costasera
Amarone Classico DOC
Veneto, Italy
126

Banfi Brunello
Montalcino, Italy
140

Mission Hill Cabernet
Sauvignon
British Columbia, Canada
80



Rituels HEBDOMADAIRES

Happy Hour

Profitez de notre Happy Hour tous les jours de 16 h à 18 h, ainsi que les vendredis et samedis de 21 h à 23 h, avec du vin maison à 7 \$, de la bière pression à 6 \$, des simples à 5 \$, des doubles à 8 \$ et des cocktails signature à 10 \$. Côté bouchées : ricotta fouettée à 8 \$, frites au parmesan avec aïoli à l'ail à 9 \$ et mini grilled cheese à la mortadelle à 10 \$.

Les enfants mangent gratuitement le dimanche

Tous les dimanches, les enfants de moins de 12 ans mangent gratuitement, avec un repas enfant gratuit pour chaque repas adulte acheté.

Mercredi du vin et du dîner

Achetez une pasta et obtenez la deuxième (de valeur égale ou inférieure) à 25 % de réduction, ainsi que toutes les bouteilles de vin à moitié prix (à l'exception des vins mousseux et des vins maison).

Jeudi soirée en amoureux

Profitez d'un menu spécialement conçu pour une soirée romantique, comprenant une petite assiette et un plat à partager, un plat de pâtes, un plat terre et mer, et un dessert pour 90 \$.

Cocktails

Sun Goddess Sangria

Rosé, gin, pamplemousse, sirop de pêche maison, jus de citron

15

House of Bergamot

Whisky, sirop d'Earl Grey maison, jus de citron, liqueur d'orange, amer à l'orange

14

Island After Dark

Rhum brun, Kahlúa, sirop de vanille maison, espresso

15

Martini espresso au caramel salé

Vodka, Kahlúa, Caramel sale

15

Vin POUR COMMENCER

BLANC, ROSÉ ET PÉTILLANT 5oz | 8oz | BTL

Mionetto Prestige Prosecco DOCG

Valdobbiadene, Italie

14 | 56

Maison Castel Sauvignon Blanc

Cotes de Gascogne, France

12 | 17 | 46

Gabbiano Pinot Grigio

Venezia, Italie

10 | 15 | 42

Don David Chardonnay

Calchaqui Valley, Argentine

12 | 17 | 46

Folonari Pink Pinot Grigio Rosé

Veneto, Italie

12 | 17 | 46

Gunderlock Riesling

Rheinhessen, Germany

13 | 19 | 54

Wild Olive Chenin Blanc

Western Cape, Afrique du Sud

12 | 17 | 46

Vin blanc de la maison

8 | 11

ROUGE 5oz | 8oz | BTL

Bouchard Aîné & Fils Pinot Noir

Burgundy, France

12 | 17 | 46

Graffigna Malbec

San Juan, Argentine

10 | 15 | 42

Big Crush Cabernet Sauvignon

South Australia, Australie

10 | 15 | 42

Freixenet Chianti

Veneto, Italie

13 | 18 | 51

Bolla Valpolicella Classico DOC

Veneto, Italie

13 | 18 | 54

Penfolds Shiraz

South Australia, Australie

13 | 18 | 54

Big Boy Zinfandel

Puglia, Italie

15 | 19 | 60

Vin rouge de la maison

8 | 11



COCKTAILS SANS ALCOOL

Mimosa d'Automne

Jus d'orange frais, cordial Bengale, ginger ale

Limonade Lavande

Citron frais, cordial à la lavande, soda, bitters

Thé glacé à la pêche

Sirop de pêche, citron, thé glacé

Mela Fresca

Sirop et jus de pomme, citron vert, blanc d'œuf

Tous les cocktails sans alcool sont à 8,50 \$

Petites ASSIETTES & PLATS À PARTAGER

IL PANE

Pain frais du jour

Tomate

tomates anciennes, beurre, basilic, parmigiano, pain de campagne grillé

14

Ricotta fouettée

ricotta fouettée, gremolata, noisettes, citron, pain de campagne et focaccia

9

Bruschetta à la Burrata

tomates anciennes, basilic, huile d'olive Creanza, crème balsamique fouettée à la figue, burrata chaude, sumac

19

Insalata Panzanella

croûtons de focaccia rôtis, tomates anciennes, concombre, mozzarella, oignons et poivrons marinés, gremolata, vinaigrette tomate, glaçage balsamique

19

Crudo de thon jaune

gremolata rouge, concombre, crème à l'ail, oignons croustillants

19

Arancini de crabe et homard

boulettes de risotto croustillantes farcies de crabe des neiges, homard, parmigiano, rémoulade au poivron rouge, gremolata

19

Salade Romaine

laitue, parmigiano, chapelure de focaccia, noisettes grillées, tomates séchées, prosciutto croustillant, sauce crémeuse à l'ail

17

Brocoli & Choux de Bruxelles croustillants

Choux de Bruxelles frits, chou-fleur & brocoli, purée de pois blancs et panais, crème de parmesan au citron, oignons marinés, gremolata

16

Scallops saisies

Sauce au poivron rouge, orzo, crème à l'ail, gremolata, prosciutto croustillant

25

Beignets de crabe de Sophia

Crabe de roche de l'Île-du-Prince-Édouard, saumon, gremolata rouge, herbes fraîches, pomme de terre, sauce rémoulade

18

Mozzarella frite

mozzarella entière, triple croustillant, sauce tomate, crème de figues, basilic frais

18

Fromage grillé Piccolo Mortadella

mortadelle, mozzarella, pecorino et parmesan sur levain beurré, sauce tomate

14

Moules bleues de l'Île-du-Prince-Édouard

romesco, ail, bouillon de fruits de mer, pinot grigio, crème

18

Boules de mozza enveloppées de prosciutto

Pomodoro San Marzano servi avec du levain

19

Boulettes de viande de Sophia

bœuf et porc hachés, sauce San Marzano, ricotta, parmigiano

17

Pâtes



Linguine di Gamberi

crevettes géantes, pinot grigio, gremolata rouge à l'ail, tomates cerises, chapelure au beurre brun

25

Spaghetti aux fruits de mer

crevettes, noix de saint-jacques, homard, pinot grigio, tomates San Marzano, crème, huile de chili, parmigiano

36

Risotto aux champignons

champignons sauvages, échalote, sauge, pinot grigio, beurre, parmigiano

24

Raviolis à la courge, aux épinards et ricotta

sauce aux poivrons rouges rôtis, beurre blanc, tomates cerises, poireaux, chapelure au beurre noisette, huile pimentée

21

Chicken Tetrazzini

poitrine de poulet, linguine, champignons, échalote, sauce à la crème au double ail, parmigiano

27

Ragoût de Tagliatelle

ragoût de bœuf braisé, porc et agneau, demi-glace, crème, fromage fontina, origan frais, persil

28

Cacio e Pepe

parmigiano, pecorino, asiago, beurre, poivre, citron

22

Améliorations

Pétoncles saisis

3 pour 16

Crevettes pochées au beurre

3 pour 12

Saumon de l'Atlantique grillé

14

Poitrine de poulet grillée au za'atar

9

Pain à l'ail et au fromage

9

Mer ET TERRE

Contre-filet coupe californienne

10 oz, tranché et servi à point, purée de pommes de terre à l'ail rôti et au parmigiano, champignons cremini et oignons cippolini, sauce agrodolce

45

Côte de bœuf rôtie

avec os, demi-glace de Sangiovese, beurre, Brocolini, purée de pommes de terre à l'ail rôti et au parmigiano

52

Filet de bœuf Angus certifié

filet de bœuf de 8 oz, purée d'ail au parmigiano, beurre d'ail noir au romarin, demi-glace, brocolini

42

Nous ne servons que la meilleure viande de bœuf



Flétan

flétan poêlé, lentilles noires, orzo, échalote, ail, romesco, tomate cerise

36

Joue de bœuf braisée

creamy parmesan Gnocchi, demi-glace

34

Ottimo Hamburger

double galette de poitrine de bœuf et de collier, pancetta croustillante, fondue de parmigiano et cheddar, légumes verts, confiture d'oignons caramélisés, sauce secrète avec frites fines et croustillantes

24

Côte de porc grillée au whisky

double coupe, saumuré, glacé aux myrtilles, pavé de pommes de terre, purée de chou-fleur épicée

33

Saumon de l'Atlantique

citron grillé, pesto aux noix, miel, pave de pommes de terre, carottes anciennes au beurre d'agrumes, purée de chou-fleur épicée

34,75

Poulet Primo

suprême de poulet, pave de pommes de terre, brocolini, gremolata, crème de parmigiano, sauce au poivron rouge

29

Ragoût du chasseur

ragu de bœuf, de porc et d'agneau, légumes racines rôtis aux agrumes, purée de pommes de terre à l'ail rôti et au parmigiano avec thym et jus de Sangiovese

28

Cuisse de canard croustillante

cuisse de canard confite croustillante et glacée, crème à l'ail, orzo au poivre rouge, brocolini

34



“ —
I'd much rather eat pasta and drink wine than be a size zero.”

Demandez à votre serveur de vous indiquer nos options sans gluten et végétaliennes.

Bière

PRESSION

Toutes les bières à la pression sont 16 oz.

Bud Light
Lager légère / 4.0% / 8

Stella
Belgian Lager / 5% / 11

Keith's Red
Ale Rouge / 5% / 9

Hoegaarden
Belgian Witbier / 4.9% / 9

CAVOK RWY 11
Lager / 4.5% / 10

O'Creek Route 117
IPA / 6.5% / 10

Gahan Vics Park
Pale Ale / 5% / 9

Gahan Brewing Tap
Bière en rotation / 9

BOUTEILLES ET CANETTES

Pump House "Crafty Radler"
Pamplemousse et mandarine / 473ml / 4.7% / 11

Graystone
Bière pâle / 473ml / 5.0% / 10

Alexander Keiths
IPA / 341ml / 5.0% / 9

Guinness
Stout irlandaise / 440ml / 4.2% / 11

Tire Shack "Specialist Blonde"
Bière blonde / 473ml / 5.0% / 11

CAVOK Solely
Lager / 473ml / 4.5% / 11

No Boats on Sunday
Cidre de pomme / 500ml / 5.0% / 11

Miller Genuine Draft
Lager / 355ml / 4.7% / 9

Michelob Ultra
Lager légère / 341ml / 4.0% / 9

Corona
Lager / 330ml / 4.5% / 9

Corona 0%
ABV / 0.0% / 8

CAVOK 0%
Pale Ale / 0.4% / 8

Peroni
Lager / 330ml / 5.1% / 10

Happy Craft IPA
IPA / 473ml / 5.5% / 11

Vin

A LA BOUTEILLE

PÉTILLANT VIN & CHAMPAGNE

Piper-Heidsieck
Champagne, France
150

MOËT & Chandon
Champagne
Champagne, France
170

Dom PÉRIGNON
Champagne
Champagne, France
445

Benjamin Bridge Nova 7
Rose, Nouvelle-Écosse, Canada
62

VINS BLANCS

Freixenet Rosé
Veneto, Italie
50

Santa Margherita
Pinot Grigio
Trentino, Italie
60

Villa Maria Sauvignon Blanc
Marlborough, Nouvelle-Zelande
65

Louis Latour
Chardonnay
Burgundy, France
82

Fontana Fredda
Gavi De Gavi
Cortese
Piedmont, Italie
75

Chapoutier
Belleruche Blanc
Cote-Du-Rhone, France
65

VINS ROUGES

Don David Reserve Malbec
Salta, Argentine
50

Squealing Pig Pinot Noir
Marlborough, Nouvelle-Zelande
75

Icon Rocks Cabernet Sauvignon
Mendoza, Argentine
50

Batasiolo Barolo
Piedmont, Italie
99

Fontanafredda
Bricotondo Barbera
Piedmont, Italie
62

Villa Antinori Rosso
Toscane, Italie
89

Masi Bonacosta
Veneto, Italie
58

Pèppoli Chianti
Classico DOCG
Toscane, Italie
89

Grant Burge Barossa Ink Shiraz
Vallée de la Barossa, Australie
50

Masi Costasera
Amarone Classico DOC
Vénétie, Italie
126

Banfi Brunello di Montalcino DOCG
Toscane, Italie
140

Mission Hill Cabernet Sauvignon
Colombie-Britannique, Canada
80

