



Cape Breton  
Highlands  
National Park

Parc national des  
Hautes-Terres-  
du-Cap-Breton

**YOUR PERFECT PICNIC  
VOTRE PIQUE-NIQUE PARFAIT**

**Everything tastes better  
when you eat it outside!**

So go ahead — let nature design your dining space. The highlands, beaches, lakes, waterfalls and forests set the scene — add yourself and bon appétit!

**Tout a meilleur goût en plein air.**

Laissez la nature vous mettre l'eau à la bouche!  
Les hautes terres, les plages, les lacs, les chutes et les forêts seront votre salle à manger.  
Installez-vous et bon appétit!



**OUR TWIST ON "TAKE-OUT"**

**NOTRE VERSION D'UN REPAS  
« À EMPORTER »**

IT'S AS EASY  
AS 1,2,3!

SIMPLE COMME  
BONJOUR!



1. Place your order
2. Pick up your picnic tote
3. Find your perfect picnic place in Cape Breton Highlands National Park and enjoy!

1. Commandez votre pique-nique
2. Allez chercher votre pique-nique
3. Choisissez votre endroit parfait dans le parc national des Hautes-Terres-du-Cap-Breton et réglez-vous!

**SHARE YOUR PERFECT SPOT WITH US.**

**PARTAGEZ VOTRE ENDROIT  
PARFAIT AVEC NOUS.**

Cape Breton Highlands National Park  
Parc national des Hautes-Terres-du-Cap-Breton

#PerfectPicnic  
#PiqueniqueParfait

902-224-2306 | [pc.cbinfo.pc@canada.ca](mailto:pc.cbinfo.pc@canada.ca)

[parkscanada.gc.ca/capebreton](http://parkscanada.gc.ca/capebreton)  
[parcscanada.gc.ca/capbreton](http://parcscanada.gc.ca/capbreton)

 /CBHNP  
/PNHTCB

 @ParksCanada\_NS  
@ParcsCanada\_NE

 @parks.canada  
@parcs.canada



## TOP 10 PERFECT PICNIC PLACES

## LES 10 PLACES PARFAITES POUR PIQUE-NIQUER

### INGONISH BEACH

Spread a blanket in the sand or use a table by Freshwater Lake.

### LA BLOC

Let the ocean lap at your feet as you enjoy your picnic.

### LE VIEUX CHEMIN DU CAP-ROUGE

A 5-minute climb brings you to a picturesque panorama.

### FISHING COVE

A remote piece of paradise beckons you to visit and linger awhile as you dine out of doors.

### GRANDE ANSE

Find a picnic table nestled in the shade of huge old-growth trees.

### MACINTOSH BROOK

Kitchen shelter, washrooms and a playground complement a peaceful trail leading to a beautiful waterfall.

### WARREN LAKE

Birds serenade and mountains surround this lakeside picnic paradise.

### MARY ANN FALLS

A thunderous spectacle to assuage the most thunderous appetite.

### TOP OF FRANÉY MOUNTAIN

Reward yourself with awesome views and a hearty snack at the end of your climb.

### MIDDLE HEAD

Enjoy your picnic and the stunning scenery surrounded by ocean on three sides.

### LA PLAGE D'INGONISH

Étendez une couverture sur le sable ou utilisez une table près du lac Freshwater.

### LA BLOC

Faites un pique-nique, l'océan dansant à vos pieds.

### LE VIEUX CHEMIN DU CAP-ROUGE

Une ascension de 5 minutes vous mènera à un panorama pittoresque.

### ANSE FISHING

Un petit coin de paradis reculé vous invite à vous attarder un moment pour dîner en plein air.

### GRANDE ANSE

Trouvez une table de pique-nique nichée à l'ombre d'énormes érables des forêts anciennes.

### RUISSEAU MACINTOSH

Abri-cuisine, toilettes et terrain de jeux sont disponibles sur ce sentier tranquille qui mène à une belle cascade.

### LAC WARREN

Pique-niquez au bord du lac, entouré de montagnes et d'une symphonie d'oiseaux.

### CHUTES MARY ANN

Un spectacle impressionnant à admirer tout en savourant votre repas.

### LE SOMMET DU MONT FRANÉY

Votre ascension sera récompensée par des vues incomparables et votre délicieux repas.

### MIDDLE HEAD

Admirez le paysage spectaculaire et faites un pique-nique là où l'océan vous entoure de trois côtés.

### AUCOIN'S BAKERY

All picnics come with a salad with dressing, a piece of fruit, juice or water and a freshly baked dessert (choose from a cinnamon roll, a muffin, or a cookie).

### LA BOULANGERIE AUCOIN

Les pique-niques sont accompagnés d'une salade avec vinaigrette, d'un fruit, d'une bouteille d'eau ou d'un jus et d'un dessert fraîchement cuit au four (choix de brioche à la cannelle, muffin, ou biscuit).

### A Piece of Meat Pie

An Acadian classic, made on site. Choose between chicken and pork, or beef and pork.

### Sandwich

Made on a freshly baked Kaiser roll (white or whole wheat). Choose between egg salad, ham and cheese, turkey breast, roast beef, or smoked meat on rye.

### Cobb Salad

Roasted chicken, tomato, cheese, crisp bacon, hard-boiled eggs and cucumbers on a bed of chopped salad greens. Choice of French, Italian, or raspberry dressing.

### Morceau de pâté à la viande

Un mets classique acadien, préparé sur place. Choisissez le poulet et le porc, ou le bœuf et le porc.

### Sandwich

Préparé sur un pain Kaiser sortant du four (blanc ou blé entier). Choisissez entre salade aux œufs, jambon et fromage, poitrine de dinde, bœuf rôti ou viande fumée sur pain de seigle.

### Salade-repas Cobb

Poulet rôti, tomate, fromage, bacon croustillant, œufs bouillis et concombre sur un lit de salade. Choix de vinaigrette française, italienne ou à la framboise.

### PRICE

Each meal:	\$13
Upgrade to croissant or glazed cinnamon roll:	+ \$ 1
Picnic tote:	\$ 2.25

### OPTIONAL

Picnic blanket:	+ \$20
Picnic basket:	+ \$30

### PICK UP YOUR PICNIC

Aucoin's Bakery  
14 La Pointe Road  
Chéticamp  
www.aucoinbakery.com  
902.224.3220

### PRIX

Chaque repas :	13 \$
Choix de croissant ou de brioche à la cannelle glacée au sucre :	+ 1 \$
Sac de pique-niques :	2,25 \$

### OPTIONNEL

Couverture :	+ 20 \$
Panier :	+ 30 \$

### ALLEZ CHERCHER VOTRE PIQUE-NIQUE

La Boulangerie Aucoin  
14, ch. La Pointe  
Chéticamp  
www.aucoinbakery.com  
902.224.3220



### THE BEAN BARN CAFÉ & DELI

All picnics come with a fresh fruit, a sweet and an oatcake from the bakery, and a bottle of water or juice. Produce proudly grown and sourced within Nova Scotia.

### Chicken - or Egg - Salad Sandwich

Roast chicken/Hard-boiled egg tossed in dressing with diced veggies served on fresh homemade bread.

### Pablano Ranch Veggie Wrap

Veggies tossed in house Poblano Ranch dressing. Choice of lettuce, onion, tomato, pickle, cucumber. Sundried tomato or whole wheat wrap. Cheddar cheese optional.

### The BIG Lobster Sandwich

Freshly caught lobster tossed in house seafood dressing, served on a bed of fresh lettuce and enjoyed on fresh homemade bread.

### PRICE

Each meal:	\$15
Lobster sandwich:	+ \$ 5
Picnic tote:	\$ 2.25

### OPTIONAL

Picnic blanket:	+ \$20
Picnic basket:	+ \$30

### PICK UP YOUR PICNIC

The Bean Barn Café & Deli  
36743 Cabot Trail  
Ingonish  
902.285.2767

### LE BEAN BARN CAFÉ & DELI

Les pique-niques sont accompagnés d'un fruit, d'une sucrerie et d'une galette à l'avoine de la boulangerie, et d'une bouteille d'eau ou d'un jus. Nous sommes fiers d'offrir des légumes et des fruits provenant de la Nouvelle-Écosse.

### Sandwich à la salade de poulet ou aux œufs

Poulet rôti ou œuf bouilli préparé avec sauce et légumes coupés en dés, le tout servi sur du pain frais maison.

### Wrap aux légumes et sauce ranch Poblano

Choix de laitue, tomate, oignon, cornichon et concombre. Servi sur une tortilla au blé entier ou aux tomates séchées. Fromage cheddar en option.

### Le GROS sandwich au homard

Homard fraîchement pêché préparé avec sauce maison pour fruits de mer et servi sur un lit de salade et pain maison.

### PRIX

Chaque repas :	15 \$
Sandwich au homard :	+ 5 \$
Sac de pique-niques :	2,25 \$

### OPTIONNEL

Couverture :	+ 20 \$
Panier :	+ 30 \$

### ALLEZ CHERCHER VOTRE PIQUE-NIQUE

Le Bean Barn Café & Deli  
36743, Cabot Trail  
Ingonish  
902.285.2767



### SALTY ROSE'S AND THE PERIWINKLE CAFÉ

All picnics come with a side of green or grain salad (depending on availability), a bottle of orange or lemon San Pellegrino sparkling water, and a choice of two classic Cape Breton oatcakes or an energy ball.

### Famous Crab Sandwich

Local sweet snow crab, house-made mayo, chives and greens, served on Cape Breton porridge bread.

### Smoked Meat on Rye

Smoked beef, classic mustard, locally made sauerkraut, served on local rye bread.

### Hummus and Veg Sandwich

House-made zesty hummus, veggies, and local greens on bakery fresh multigrain bread.

### PRICE

Each meal:	\$20
Crab sandwich:	+ \$ 5
Picnic tote:	\$ 2.25

### OPTIONAL

Picnic blanket:	+ \$20
Picnic basket:	+ \$30

### PICK UP YOUR PICNIC

Salty Rose's and the Periwinkle Café  
36056 Cabot Trail  
Ingonish  
902.292.0830

### SALTY ROSE'S ET LE PERIWINKLE CAFÉ

Les pique-niques sont accompagnés d'une salade de grains ou verte (selon la disponibilité), d'une bouteille d'eau pétillante San Pellegrino à l'orange ou au citron et au choix, de deux galettes d'avoine traditionnelles du Cap-Breton ou d'une boule d'énergie.

### Le célèbre sandwich au crabe

Crabe des neiges pêché localement, mayonnaise faite maison, ciboulettes et salade, servi sur du pain au porridge préparé au Cap-Breton.

### Sandwich à la viande fumée sur pain de seigle

Bœuf fumé, moutarde blanche, choucroute de la région, servis sur du pain de seigle fait localement.

### Sandwich à l'humus et aux légumes

Humus piquant fait maison, légumes et salade organique locale, servis sur du pain multigrains tout frais de la boulangerie.

### PRIX

Chaque repas :	20 \$
Sandwich au crabe :	+ 5 \$
Sac de pique-niques :	2,25 \$

### OPTIONNEL

Couverture :	+ 20 \$
Panier :	+ 30 \$

### ALLEZ CHERCHER VOTRE PIQUE-NIQUE

Salty Rose's et le Periwinkle Café  
36056, Cabot Trail  
Ingonish  
902.292.0830

