

S'EMP RTER

Prêt à chauffer

Menu (10\$ chacun, 15\$ portion double)

1-Filet de saumon sur un lit d'edamames, lardons de saucisson aux noix de Grenoble, huile d'olive, citron, origan frais ; accompagné d'une purée de pommes de terre au romarin.

2-Spaghetti aux légumes de saison nappé d'une sauce aux tomates et basilic frais, parsemé de parmesan.

3-Satay de bavette de bœuf marinée à l'asiatique, accompagné de riz basmati et légumes grillés.

4-Souvlaki de porc mariné avec sauce tzatziki, accompagné d'une salade de quinoa à la grecque.

5-Soupe-repas : lentilles, carottes, courgettes, oignon, ail et des lardons de porc dans un bouillon de poulet.

Menu enfant (5\$ chacun) :

1- Salade de quinoa aux petits fruits confits : raisins, canneberges, abricots séchés avec de la pomme fraîche et des morceaux de poulet ; arrosée de notre vinaigrette à l'érable.

2- Roulé au jambon, avec fromage suisse, pomme sucrée, laitue Boston, mayonnaise à l'érable ; accompagné d'une salade verte, avec fraises, parmesan et amandes grillées.

3- Pizza sourire à la viande fumée, servie avec des pâtes à la sauce tomates.

Tous nos plats vont au four micro-ondes de 2 à 3 minutes ou au four conventionnel environs 5 minutes à 350, dans leurs contenants, sans le couvercle.

Merci et bon appétit !

Menu Poucino & Poucinette

Purée de fruits : (Dans des baby cubes congelé de 10 unités de 1 once, avec un mélange des trios varieties = 8 \$)

-Mangue et banane.

-Pêche, pomme et abricot.

-Pomme et cannelle.

Purée de légumes : (Dans des baby cubes congelé de 10 unités de 1 once, avec un mélange des trios varieties = 8 \$)

- Courge musquée et poire.
- Brocoli, carotte, panais, rutabaga, pomme de terre du Yukon et basilic frais.
- Patate douce, épinard, pois et maïs.

Repas complets en purés : (Dans des baby cubes congelé de 10 unités de 1 once, avec un mélange des cinq varieties = 10 \$)

- Poulet, mangue, oignon vert et raisins secs.
- Poulet, abricot, coulis de tomates et patate douce, ail, oignons, huile d'olive.
- Agneau, pomme Cortland, pruneau, patate douce, oignon, ail et menthe.
- Foie de veau, carotte, datte, poivron rouge et courge musquée, poireau, thym
- Saumon, canneberges, oignon vert, origan, citron

Croques en doigts : (En format de 10 unités congelé pour = 8\$)

- Croquettes de poulet et de pomme, oignons, persil, thym, panure de pain blanc, farine, huile de canola
- Croquettes de pois chiches ; oignons, ail, cumin, sauge, persil, oeufs, huile d'olive, huile de canola, farine