

# S'EMP RTER

Prêt à chauffer

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

- 1- Doré en croute de noix, sauce tartare maison, accompagné d'une salade de gnocchi aux pesto de basilic et pistaches, tomates séchées, olives noires et fromage bocconcini.
- 2- Poitrine de poulet sauce crémeuse à la moutarde à l'ancienne, servie sur un lit de légumes grillés et de riz basmati.
- 3- Pot-au-feu de lentilles et de légumes racines : panais, carottes, pommes de terre sucrées, oignons et courge musqué.
- 4- Spaghetti aux légumes et crevettes grillés, sauce tomates et basilic, parmesan frais.
- 5- Sandwich à la salade de poisson blanc : pangasius, céleri, canneberges, échalotes, amandes grillées, mayonnaise maison, accompagné d'une salade inspirée du moment.

## Menu enfant (5\$chacun)

- 1- Poitrine de poulet mariné, chutney de pêche à la vanille servi avec une salade de quinoa aux petit fruits confits et vinaigrette aux agrumes, gingembre et cari.
- 2- Spaghetti sauce aux tomates et basilic frais.
- 3- Roulé au poulet, mangue, et raisin sec accompagné de crudité et sauce chipotle maison

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