

S'EMP RTER

Prêt à chauffer

Menu (10\$ chacun 15\$ portions doubles)

- 1- Salade repas au thon; tomates, celeri, oignons rouges, olive noires kalamata , haricots blancs, fines herbes arosé d'une vinaigrette citronnée.
- 2- Paëlla végétarienne; poivrons rouges et verts, champignons, petits pois, maïs, haricots rouges, pois chiches et riz basmati
- 3- Pizza aux légumes grillés et fromage feta de brebis accompagné d'une salade inspirée du moment.
- 4- Soupe repas au poulet, quinoa, et gingembre accompagné de biscottes aromatisées.
- 5- Filet de saumon sur un lit d'edamames, lardons de saucisson aux noix de Grenoble, haricots romains, huile d'olive, citron, origan frais ; accompagné d'une purée de pommes de terre au romarin.

Menu enfant

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 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