

# S'EMP RTER

## Prêt à chauffer

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

1- Penne aux légumes grillés : poivrons, brocoli, olives noires, tomates cerises ; nappées d'une sauce tomate et basilic et fromage féta de brebis.

2- Poitrine de poulet marinée sauce à la moutarde à l'ancienne accompagnée de riz basmati aux légumes sautés.

3- Quesadilla au jambon fumé, tomates cerises, morceaux de mangues, menthe fraîche, fromage mozzarella, sauce tomate basilic, accompagnée d'une salade inspirée du moment.

4- Saumon poêlé à la S'emporter accompagné d'une salade de quinoa.

5- Chili végétarien; poivrons, courgettes, carottes, celeri, maïs, haricots rouge et noirs accompagné de riz basmati à la mexicaine.

Menu enfant ( 6\$ chacun)

- 1- Pizza sourire à la viande fumée, sauce tomate et basilic, fromage mozzarella.
- 2- Roulé au jambon, pommes, laitue Boston, mayonnaise à l'érable, accompagné de crudités et d'une trempette au yaourt.
- 3- Spaghetti sauce tomate et basilic, et fromage mozzarella.

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 !