

S'EMP RTER

Prêt à chauffer

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

- 1- Saumon poêlé sur un lit de salade de quinoa méditerranéenne : tomates cerises, olives de Kalamata, féta, origan, citron et huile d'olive.
- 2- Grill-Cheese : poires caramélisées, roquette, fromage Cambozola accompagné d'une salade inspirée du moment.
- 3- Spaghetti aux légumes de saison et au poulet mariné nappé d'une sauce aux tomates et basilic frais.
- 4- Salade explosion de saveurs aux crevettes grillées : quinoa, céleri, échalote, canneberges et abricots confits ; arrosée d'une vinaigrette aux agrumes, gingembre et cari.
- 5- Wrap au jambon fumé, oignons caramélisés, pomme, mélasse et fromage Oka servi avec une salade inspirée du moment.

Menu enfant (6\$ 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 !