

S'EMP PORTER

Prêt à chauffer

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

- 1- Soupe-repas : lentilles, maïs, courgettes, oignon, fève de soya, ail dans un bouillon de poulet servi avec croustons aromatisés.
- 2- Spaghetti aux brocoli et crevettes grillés, sauce pesto de basilic, parmesan frais.
- 3- Poisson à l'indienne, sauce au cari, agrumes, gingembre et coco servi sur un lit de salade de quinoa aux petits fruits confits.
- 4- Wrap au jambon fumé, oignons caramélisés, pommes, mélasse et fromage Oka servi avec une salade inspirée du moment.
- 5- Mijoté au légumes de saison et lanières de boeuf, servi sur un lit d'orge.

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 !