



Semaine 1 Automne

| | |
|---|----------------|
| Plats principaux | \$ 5.00 |
| Lasagne à la viande et macédoine italienne | |
| Plats principaux | \$ 5.50 |
| Pain de lentille & gratin de quinoa et légumes | |
| Pâté au poulet & brocoli | |
| Steakette de bœuf, sce au poivre, mioche & pois verts | |
| Plats principaux | \$ 6.00 |
| Médaille de porc à la King, purée & carottes glacées | |
| Poulet croustillant à l'orange, yet ca mein & légumes à l'orientale | |
| Boulette de veau style brochette & riz libanais | |
| Saumon à la toscane & spaghetti | |
| Bœuf mongolien, riz blanc & navet | |
| Soupes | |
| Soupe au chou (8 oz) | \$1.50 |
| Soupe au chou (32 oz) | \$5.00 |
| Soupe thaï au poulet & lait de coco (8 oz) | \$2.00 |
| Soupe thaï au poulet & lait de coco (32 oz) | \$7.00 |
| Salade | \$2.50 |
| Salade de tortellini à la grecque (8 oz) | |
| Desserts | |
| Muffins à l'orange & dattes – 6 | \$3.00 |
| Galettes à la mélasse – 6 | \$3.00 |
| Gâteau aux bananes style grand-père – 4 | \$3.00 |

CONSIGNES POUR LES REPAS SOUS VIDE

Les repas se gardent 2 semaines au réfrigérateur, vérifier la date sur l'emballage

Cuisson au four micro-onde

On peut laisser dans son contenant de plastique d'origine et percer l'emballage pour sortir la vapeur. Cuire 2 à 3 minutes

Cuisson au four ordinaire

Sortir de son emballage, laisser dans son contenant d'origine (le plat noir).
Cuire 15 à 20 minutes selon le mets

Congélation

Le repas se garde 2 à 3 mois. Au besoin décongeler le repas au réfrigérateur durant la nuit
Suivre le mode de cuisson désiré