



Semaine 3 Automne

Plats principaux	\$ 5.00
-------------------------	----------------

Pâté chinois et carottes

Plats principaux	\$ 5.50
-------------------------	----------------

Saucisses créoles, patates & légumes en papillote

Boulette de veau, sauce aux pêches, riz à l'oignon & haricots verts

Chili con carne & penne

Plats principaux	\$ 6.00
-------------------------	----------------

Bœuf bourguignon & purée de patates douces

Merlu à l'italienne, riz aux fines herbes & asperges, poivrons grillés

Poulet aigre-doux & purée à la ciboulette

Lasagne aux fruits de mer & macédoine italienne

Poitrine de poulet à la cajun & orzo aux légumes

Soupes	
---------------	--

Crème de carottes (8 oz) \$1.50

Crème de carottes (32 oz) \$5.00

Soupe au bœuf à la tonkinoise (8 oz) \$2.00

Soupe au bœuf à la tonkinoise (32 oz) \$7.00

Salade \$2.50	
----------------------	--

Salade d'orzo & prosciutto (8 oz)

Desserts	
-----------------	--

Cup citron & chia – 6 \$3.00

Galettes bananes et chocolat– 6 \$3.00

Pouding aux petits fruits– 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 évacuer 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