



## Semaine 2 - AUTOMNE

<b>Plats principaux</b>	<b>\$ 5.50</b>
<b>Repas froid</b> : sous-marin garni & fruits	
Saucisses créoles, riz oignon & haricots jaunes	
<b>Plats principaux</b>	<b>\$ 6.00</b>
Lasagne à la viande	
Poulet aux légumes & purée	
Fish'n chip, sauce tartare, nouilles au pistou et macédoine	
Boulette de poulet teriyaki, riz libanais, navet	
Steakette bœuf, sauce oignon, patates assaisonnées & pois	
<b>Plats principaux</b>	<b>\$ 6.50</b>
Crevettes panées, mayonnaise épicée, riz légumes à l'oriental	
Filet de porc, sauce toscane, polenta et carottes en rondelle	
<b>Soupes</b>	
Potage st-germain (8 oz)	\$1.50
Potage st-germain (32 oz)	\$5.00
Soupe bœuf à la tonkinoise (8 oz)	\$2.00
Soupe bœuf à la tonkinoise (32 oz)	\$7.00
<b>Salade</b>	
Salade de carottes et céleri rave (8 oz)	\$2.50
<b>Desserts</b>	
Muffin choco-banane – 6	\$4.00
Gâteau pouding aux bleuets – 4	\$4.00
Gâteau au fromage – 4	\$4.00

### 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) à 350 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