



## Semaine 5 – AUTOMNE

<b>Plats principaux</b>	<b>\$ 5.50</b>
<b>Repas froid</b> : Wrap au poulet croustillant, marinade	
Pâté chinois et carottes	
<b>Plats principaux</b>	<b>\$ 6.00</b>
Steakette de veau, sauce BBQ, mioche et pois verts	
Boulette de porc aigre-doux, riz aux champignons, pois verts	
Pâté au saumon, brocoli	
Poitrine de poulet marocaine, galette de maïs et courgette	
Lasagne carbonara et haricots verts	
<b>Plats principaux</b>	<b>\$ 6.50</b>
Bœuf teriyaki, patates et légumes en papillote	
Crevettes indiennes, riz à l'ail et macédoine du jour	
<b>Soupes</b>	
Soupe aux légumes (8 oz)	\$1.50
Soupe aux légumes (32 oz)	\$5.00
Crème de poulet (8 oz)	\$2.00
Crème de poulet (32 oz)	\$7.00
<b>Salade</b>	
Salade de brocoli, bacon et canneberges (8 oz)	\$2.50
<b>Desserts</b>	
Muffins aux pommes – 6	\$4.00
Galette à la mélasse– 4	\$4.00
Brownies choco-banane – 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 faire 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

#### **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