



Semaine 4 – AUTOMNE

Plats principaux	\$ 5.50
Couscous aux saucisses jardinières	
Macaroni Alfredo au smoked meat	
Plats principaux	\$ 6.00
Brochette de bœuf et riz aux fines herbes	
Croquette de porc à la chinoise, riz au kale, légumes à l'oriental	
Casserole mexicaine	
Pain de veau forestier, purée de carottes et asperges	
Merlu pané à la cajun, frites maison et sautés de légumes	
Plats principaux	\$ 6.50
Boulette de dinde et fromage à la crème, sœuce canneberges et orange, couscous et carottes	
Crevettes aux tomates séchées, nouilles orientales, macédoine	
Soupes	
Crème de légumes (8 oz)	\$1.50
Crème de légumes (32 oz)	\$5.00
Soupe orge et boulettes (8 oz)	\$2.00
Soupe orge et boulettes (32 oz)	\$7.00
Salade	
Salade de taboulé (8 oz)	\$2.50
Desserts	
Biscuit chocolat et haricots – 6	\$4.00
Douceur aux fruits – 4	\$4.00
Gâteau citron et framboises – 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. 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

Se conserve 2 à 3 mois. Au besoin décongeler au réfrigérateur durant la nuit.

Suivre le mode de cuisson désiré