



Semaine 1 AUTOMNE

Plats principaux	\$ 5.50
Tofu général Tao, riz 6 grains et légumes asiatiques	
Macaroni à la viande	
Plats principaux	\$ 6.00
Poulet tex mex & riz espagnol	
Boulette de porc à l'érable, gratin de quinoa & légumes	
Pain de viande aux légumes, purée & haricots verts	
Paëlla aux œufs et au poulet	
Bœuf aux légumes, purée	
Plats principaux	\$ 6.50
Pavé de saumon au feta & épinard, couscous & asperges	
Galette de crevette nordiques, sauce ranch, patates au paprika, maïs	
Soupes	
Crème de poireaux (8 oz)	\$1.50
Crème de poireaux (32 oz)	\$5.00
Soupe thaïe aux légumes (8 oz)	\$2.00
Soupe thaïe aux légumes (32 oz)	\$7.00
Salade	
Salade d'orzo et prosciutto (8 oz)	\$2.50
Desserts	
Muffin dattes et orange – 6	\$4.00
Gâteau aux épices – 4	\$4.00
Carré au caramel – 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

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