



Semaine 3 – AUTOMNE

Plats principaux	\$ 5.50
Repas froid : croissant au poulet & cubes fromage	
Spaghetti à la viande	
Plats principaux	\$ 6.00
Boulette de poulet moutarde & érable, riz libanais, haricots	
Galette de veau parmigiana, linguine & macédoine	
Bœuf bourguignon & purée de patate douce	
Croquette de thon, patates rôties et maïs	
Poitrine de poulet sauce poivre, quinoa & carottes glacées	
Plats principaux	\$ 6.50
Médailon de porc sauce aux champignons, orzo aux légumes	
Saumon hollandais, riz aux légumes & haricots verts	
Soupes	
Crème de carottes (8 oz)	\$1.50
Crème de carottes (32 oz)	\$5.00
Soupe Minestrone (8 oz)	\$2.00
Soupe Minestrone (32 oz)	\$7.00
Salade	
Salade de pâte à l'asiatique (8 oz)	\$2.50
Desserts	
Galette avoine & raisins – 6	\$4.00
Crumble fraises et rhubarbe – 4	\$4.00
Gâteau Reine-Élisabeth – 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 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) 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