

REPAS

INGRÉDIENTS

ENTRÉES

Salade de couscous aux légumes	Couscous, persil, oignons, piments, concombres, zucchini, huile olive et jus de citron
Crudités & Trempepette	Céleri, carottes, piments, choux-fleurs, brocolis et trempepette (ketchup, mayo et épices)
Concombre & Trempepette	Concombres, mayonnaise, ketchup et épices
Jus de légumes	V8 : Eau, pâte de tomate, jus composé de (carottes, céleri, betteraves, persil, laitue, cresson de fontaine, épinards) avec sel et assaisonnement
Soupe aux légumes	Légumes (oignons, carottes, céleri, navets), crème, épices et féculent
Crème de légumes	Oignons, épices, féculent, lait, crème et légumes variés
Crème de navets	Navets, épices, féculent, lait et crème
Crème de carottes	Carottes, épices, féculent, lait et crème
Salade de pâtes/légumes	Pâtes, légumes variés (carottes, céleri, tomates, piments, oignons..)
Salade de légumineuse	Légumineuses mélangées, céleri, tomates, concombres, piments, maïs en grain, huile d'olive et jus de citron,
Salade de Quinoa	Quinoa, maïs, céleri, piments, tomates, huile d'olive, jus de citron, épices et millet
Salade de pâtes	Macaroni, piments, mayonnaise et mélanges d'épices

Repas principal

Pâté du Saguenay	Pâte brisée, porc, bœuf, pommes de terre, carottes, oignons et épices
Tortellinis à la viande	Tortellinis, bœuf, tomates et fromage cheddar
Quiche au jambon	Pâte brisée, jambon, champignons, œufs et lait
Pâté à la viande et carottes	Pâte brisée, porc haché, carottes et oignons
Macaronis gratinés, sauce rosée et jambon	Macaronis, jambon, pâte de tomate, fromage cheddar
Penne carbonara au poulet et brocolis	Pâte, poulet, bacon, crème, parmesan et brocolis
Coq au porc, jardinière de légumes	Porc, poulet, fond de veau, crème, chou fleur, navet, carottes et champignons
Saucisses porc & bœuf	Saucisses de porc et bœuf, épices
Poulet aux champignons	Poulet, champignons, crème
Pâté chinois	Bœuf haché, pommes de terre, crème de maïs, oignons et fromage cheddar
Riz chinois au poulet	Riz, poulet, piments, oignons, céleri
Spaghetti végétarien au tofu	Spaghetti, tofu, tomates, légumes (carottes, piments, céleri, oignons) et épices
Lanières de poulet, jardinière de légumes	Lanières de poulet grillé, champignons, oignons, carottes, navets
Jambon à l'érable, pommes de terre et brocoli	Jambon, pommes de terre, brocolis et sirop d'érable
Brochette de Poulet,	Poulet, oignons, piments et marinade
Filet de sole, sauce aurore,	Filet de sole, crème 35% et tomate
Bœuf bourguignon	Bœuf, champignons, oignons, pommes de terre, bacon, vin rouge et lait.
Filet de saumon et riz au maïs	Saumon, sauce poisson, crème, tomates, riz blanc et maïs
Tilapia et sa chapelure maison	Tilapia, chapelure maison (farine, œufs, et épices)
Gratin de chou fleur et brocoli avec jambon	Choux-fleurs, brocolis, jambon, fromage, crème, beurre, farine, lait et épices
Lasagne à la viande	Pâte à lasagne, bœuf et porc haché, tomates et épices

Pâté au saumon	Pâte brisée, saumon, pommes de terre et brocoli
Nouilles chinoises au bœuf	Pâte, bœuf, oignons, piments, céleris et sauce soya
Filet de porc, sauce aux champignons	Porc, fond de veau, échalotes, ail, crème et champignons

DESSERTS

Fruits frais		
Salade de fruits	Cantaloups, pommes, pêches, ananas, melon d'eau, raisins et fraises	(avis à changer)
Muffin aux framboises	Framboises, gruau, lait, farine de blé, cassonade, œufs, huile, poudre à pâte, sel et soda	
Muffin au son et raisin	Son de blé, raisins, farine, lait, mélasse, compote, œufs, cassonade, huile, poudre à pâte, sel et soda	
Muffin aux bleuets	Bleuets, gruau, lait, farine de blé, cassonade, œufs, huile, poudre à pâte, sel et soda	
Compote de pommes	Pommes, sucre et citron	
Sorbet	Fruits, sucre, eau et glucose	peut contenir du lait, farine, œuf et noix
Croustillant aux fraises	Flocons d'avoine, farine, margarine, cassonade, soda, sel, fraises, sucre, eau et fécule de maïs.	
Galette de sarrasin	Farine de sarrasin, flocons de Quinoa, œufs, lait, margarine, vanille, cannelle, beurre, cassonade, sucre, soda et sel,	
Galette au gruau	Gruau, farine, beurre, sucre, lait, œufs, vanille, cannelle, margarine, cassonade soda et sel	* SANS GLUTEN
Carré aux dattes	Dattes, flocons d'avoine, farine, cassonade, margarine, bicarbonate de soude, sel, eau, fécule de maïs	
Biscuit avoine et pommes	Farine, pommes, splenda, flocons d'avoine, margarine, cannelle, œufs.	