

*** COMPLÉTEZ ET RETOURNEZ SVP. UNE COPIE VOUS SERA APPORTÉE PAR LE LIVREUR ***

Nom : _____ Tél. : _____

MERCI DE RETOURNER IMMÉDIATEMENT

IMPORTANT

Merci de cocher

☐

REPAS AVEC SOUPE

☐

REPAS SANS SOUPE

Menu de mars 2026

Lun. 2	☐ Hamburger steak ou ☐ ♥ <u>Mijoté de pois chiches et épinards</u>	Mer. 4	☐ Boulettes de veau à l'italienne ou ☐ Vol au vent sauce aux oeufs	Ven. 6	☐ Poitrine de poulet à la grecque ou ☐ Filet de sole pané
Lun. 9	☐ ♥ <u>Fricassée de porc sauce charcutière</u> ou ☐ Fettuccini sauce rosée (aubergine, courgette, tomates séchées)	Mer. 11	☐ Poulet des Îles ou ☐ Salade grecque	Ven. 13	☐ Ragoût de bœuf irlandais ou ☐ Casserole de poisson aux tomates et vin blanc
Lun. 16	☐ Hauts de cuisse de poulet du Maryland (légèrement panés) sauce BBQ ou ☐ Feuilleté aux épinards	Mer. 18	☐ Pain de viande classique du CABA ou ☐ Poisson aux herbes fraîches à l'italienne	Ven. 20	☐ Porc hawaïen ou ☐ Sauté de nouilles chinoises aux légumes (chow mein)
Lun. 23	☐ Bœuf à la Suisse ou ☐ Filet de poisson sauce vierge (style vinaigrette, tomates, câpres, olives)	Mer. 25	☐ Côtelette de porc dijonnaise ou ☐ Œufs brouillés duchesse (asperges, poivrons, fromage)	Ven. 27	☐ Saucisses porc et bœuf avec patates pilées aux carottes ou ☐ Croissant salade de poulet et remoulade de céleri-rave

7 \$ / repas (soupe incluse) Vous pouvez nous rejoindre au 450 836-7122 ou 450 875-0921 (Lavaltrie)

♥ COUP DE CŒUR ♥

(2 mars) Mijoté de pois chiches et épinards :

Ce plat très sain d'inspiration indienne se compose de pois chiches, de tomates et d'épinards, mijotés dans une sauce au lait de coco au parfum de cari. Exotique et savoureux, à découvrir !

(9 mars) Fricassée de porc sauce charcutière :

Des cubes de porc grillés et ajoutés à une sauce brune relevée de vinaigre de vin, d'estragon, d'échalotes et de petits cornichons émincés. Le tout mijoté lentement, c'est un pur délice !

COMMENT RÉCHAUFFER LES PÂTÉS ?

Pour réchauffer un pâté
qui est CONGELÉ :
45 à 50 minutes à 375°F



Pour réchauffer un pâté
qui est DÉCONGELÉ :
20 à 25 minutes à 350°F



*Couvrir avec du papier d'aluminium
avant de mettre au four
afin d'évqu'il ne brûle.*