



## Assiettes individuelles ou boîtes à lunch – Menu santé

Inspirée de la méthode Montignac – Salade repas, sans sandwichs ni féculents  
Composition donnée à titre indicatif, modifiable au gré du marché et des saisons ou selon vos désirs.  
Prix indiqué par personne, en vigueur à compter du 1er novembre 2008 et modifiable sans préavis.

### ○ LE GOURMET

17,50 \$

#### AU CHOIX :

Grosses crevettes avec leur sauce et saumon fumé

ou

Suprême de volaille grillé ou filet de saumon grillé ou viandes froides assorties

\*\*\*\*\*

Des crudités et des asperges sur salade mixte + une salade de légumes

Votre fromage préféré

Tartelettes aux fruits de saison ou brochettes de fruits au chocolat ou salade de fruits frais

Pain Montignac sur demande.

## Assiettes individuelles ou boîtes à lunch – Menus réguliers

Composition donnée à titre indicatif, modifiable au gré du marché et des saisons. Prix indiqués par personne et modifiables sans préavis.

### ○ L'EXPRESS (REPAS LÉGER)

13,75 \$

- Crudités
- Deux choix de sandwichs
- Un choix de salade
- Fromage Cheddar
- Pâtisserie miniature ou tartelette aux fruits

### ○ LA BOÎTE À LUNCH (REPAS FROID 1)

14,75 \$

- Crudités
- Trois choix de sandwichs
- Un choix de salade
- Fromages assortis
- Salade de fruits ou pâtisserie miniature ou tartelette aux fruits

### ○ LA GRANDE BOÎTE (REPAS FROID 2)

17,50 \$

- Crudités et asperges sur salade mixte
- Un choix de sandwich
- Choix de volaille, saumon frais ou viandes froides
- Un choix de salade
- Fromage fin
- Dessert au choix

### ○ LE GOURMAND (REPAS FROID 3)

20,50 \$

- Petite entrée au choix et asperges sur salade mixte
- Un choix de sandwich
- Au choix : suprême de volaille, filet de porc aux pommes, filet de saumon
- ... ou filet mignon de bœuf (supplément de 4.50 \$ par assiette)
- Choix de deux salades
- Fromage fin
- Dessert au choix

**POUR LES VÉGÉTARIENS ET LES PERSONNES AVEC ALLERGIES :**  
Nous pouvons préparer des assiettes spéciales sans viande et selon vos spécifications, avec ou sans poissons / fruits de mer, avec ou sans fromage, etc. Faites-nous part de vos exigences à l'avance!

Voyez aussi la page suivante pour de plus grands choix d'assiettes garnies individuelles!

## Autres choix d'assiettes « LE GOURMAND »

Description du plat principal .....	Prix par assiette
Suprême de volaille avec salsa aux fruits ou mayonnaise estragon .....	20,50 \$
Filet de saumon frais avec mayonnaise à l'aneth & oignons au paprika .....	20,50 \$
Rôti de bœuf .....	20,50 \$
Rôti de porc .....	20,50 \$
Filet mignon de porc aux pommes.....	20,50 \$
Viandes froides assorties (poulet, porc et bœuf) .....	20,50 \$
Longe d'agneau au romarin(*).....	22,50 \$
Magret de canard avec sa compote d'oignons (*).....	22,50 \$
Pétoncles marinés & grillés (*) .....	24,50 \$
Darne de flétan et sa sauce (inspiration du moment) (*).....	24,50 \$
Filet mignon de bœuf et sauce moutarde (*).....	24,50 \$

Ces assiettes sont généralement servies avec les choix d'entrées suivants :

- Asperges et grosses crevettes sur un lit de mesclun
- Tomates cerises farcies et melon au prosciutto
- Gros pétoncle mariné et grillé

... et accompagnées de deux portions de salades composées (voir notre menu principal pour les différents choix)

Servies avec : fromages fins assortis, dessert au choix, pain, biscottes & beurre  
(Pain Montignac de la boulangerie Première Moisson disponible sur commande)

**(\*) Ces assiettes doivent être commandées au moins 48 heures à l'avance**