



Assiettes individuelles ou boîtes à lunch – Menu santé

Inspiré 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 8 mars 2010 et modifiables sans préavis.

LE GOURMET

18,25 \$

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)

14,25 \$

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

LA BOÎTE À LUNCH (REPAS FROID 1)

15,25 \$

- 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)

18,25 \$

- 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)

21,50 \$

- 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 5.00 \$ 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	21,50 \$
Filet de saumon frais avec mayonnaise à l'aneth & oignons au paprika	21,50 \$
Rôti de bœuf	21,50 \$
Rôti de porc	21,50 \$
Filet mignon de porc aux pommes.....	21,50 \$
Viandes froides assorties (poulet, porc et bœuf)	21,50 \$
Longe d'agneau au romarin(*)	24,00 \$
Magret de canard avec sa compote d'oignons (*)	24,00 \$
Pétoncles marinés & grillés (*)	26,50 \$
Darne de flétan et sa sauce (inspiration du moment) (*).....	26,50 \$
Filet mignon de bœuf et sauce moutarde (*)	26,50 \$

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