

PLATS SURGELÉS VÉGÉTALIEN ET SANS GLUTEN (Menu de novembre)

Soupes

POTAGE AUX LENTILLES ET À LA COURGE 1 litre à 10\$

CHILI AU QUINOA 1 litre à 12\$

SOUPE DE LÉGUMES TAILLÉS AUX HERBES SALÉES DU JARDIN
500ml à 6\$

Plats

LASAGNE À LA SAUCE BOLONAISE DE TEMPEH 12\$ (+-350gr.)

RISOTTO AUX TÊTES DE VIOLON ET COURGE 12\$ (+-400gr.)

RAGOÛT DE TEMPEH AUX LÉGUMES RACINES 12\$ (+-350gr.)

PÂTÉ AU MILLET ET CHAMPIGNONS

20\$ (+-850gr. 2 repas) OU 12\$ (+-400gr.)

WRAP AU JERKY DE TOFU AVEC SAUCE ÉRABLE/MOUTARDE 10\$*

* Plat frais à commander 48 heures d'avance

Dessert

BROWNIES À LA PURÉE DE COURGE 8\$ (2 unités)

BOUCHÉES D'ÉNERGIES AUX CANNEBERGES 6\$ (4 unités)

***Une fois dégelé, vous pouvez le réchauffer plus rapidement au micro-ondes ou calculer 20 minutes de moins pour la cuisson au four.

