



MENU BOÎTES À LUNCH

Nous vous proposons 5 formules, sans limite de commande et à personnaliser selon vos envies.

1 CHOISISSEZ VOTRE FORMULE

18,95 \$ PAR BOÎTE

Il n'y a aucun minimum de commande ! Vous pouvez prendre une boîte poké bowl, deux boîtes sandwich et une salade repas, chez nous rien n'est impossible !

NOUVEAU !

BOÎTE QUICHE

QUICHE
+
ACCOMPAGNEMENT
+
DESSERT

NOUVEAU !

BOÎTE POKE BOWL

POKE BOWL
+
DESSERT

BOÎTE SANDWICH

SANDWICH + ACCOMPAGNEMENT + DESSERT

*La boîte sandwich peut aussi se décliner en **petit appétit** à 12,85\$
un demi-sandwich + un accompagnement + un biscuit*

BOÎTE CHILI

CHILI
+
DESSERT

BOÎTE SALADE-REPAS

SALADE-REPAS
+
DESSERT

2 CHOISISSEZ VOTRE EMBALLAGE

RECYCLABLE OU ZÉRO DÉCHET *

* ZÉRO DÉCHET : LES CONTENANTS SONT RÉUTILISABLES. UN SUPPLÉMENT DE 2\$ EST APPLIQUÉ PAR BOÎTE. DES FRAIS DE 10 \$ SONT DEMANDÉS POUR LA RÉCUPÉRATION DE LA TOTALITÉ DU MATÉRIEL.

3 COMPOSEZ VOTRE FORMULE

LES SANDWICHES

BAGUETTE DE CANARD ET CONFITURE DE BLEUET

Baguette, rillettes de canard, confiture de bleuets, jeunes pousses, parmesan, tomates et mayo-moutarde.

POULET PESTO ET BRIE

Pain ciabatta, poulet, oignons rouges, pommes, brie, pesto, mayonnaise, salade verte.

PROSCIUTTO AUX DEUX PESTOS

Baguette au pavot, prosciutto, pesto de tomates séchées, pesto basilic, roquette, bocconcini, poivre.

LE VÉGÉ (VÉGANE)

Baguette sésame, creton de lentilles, oignons confits, moutarde de Dijon, carottes et roquette.

JAMBON BEURRE

Baguette, jambon, fromage suisse et beurre.

THON, ORANGE ET POMMES

Baguette au sésame, thon à l'orange, pommes, guacamole, édam, tomates et mayonnaise.

LÉGUMES GRILLÉS

Baguette au pavot, aubergine, poivrons, courgettes, oignons, bocconcini, mayo piquante, pesto, roquette.

LA BIQUETTE HONGROISE

Baguette au pavot, fromage de chèvre, salami hongrois, oignons confits, laitue, poivre.

DINDE & CARI

Pain multigrain, rôti de dinde fumée, poivrons grillés, roquette et mayo au cari.

ŒUFS

Pain multigrain, œufs, aneth, mayonnaise, moutarde, relish, oignons verts.

LES SALADES-REPAS

Les salades repas doivent être commandées la veille de la livraison, avant 15h.

SALADE JARDINIÈRE FETA, AMANDES GRILLÉES ET CROÛTONS

Légumes variés, fromage feta, amandes grillées, laitue, roquette et vinaigrette érable et balsamique. Option sans lactose possible avec du tofu à la place de la feta.

BETTERAVES ET CHÈVRE

Betteraves, fromage de chèvre, noix de cajou, quinoa, chips de prosciutto, roquette et vinaigrette érable et balsamique.

LES POKÉS BOWLS **NOUVEAU !**

Les poké bowls doivent être commandés la veille de la livraison, avant 15h.

BOL FALAFEL

Base de salade, quinoa, hummus, lentilles, falafels de patate douce, concombres, chou pickle, persil frais et carottes râpées, vinaigrette balsamique.

BOL POULET VERT ET ROUGE

Base de riz et salade, filets de poulet, fromage blanc et aneth, pousses d'épinards, œuf dur, sel aux épices chili, pois chiches, tartinade de poivrons, tomates, édamames, poivrons grillés, concombre et graines de grenade, vinaigrette à la moutarde.

BOL FILET DE SAUMON

Base de riz et salade, filet de saumon cuit, guacamole, chou rouge façon pickle, édanames, lime, jus de citron, persil, sauce au soya, gingembre.

LES QUICHES **NOUVEAU !**

QUICHE LORRAINE

Pâte brisée, œufs, jambon, fromage, crème sure, tomates, herbes de Provinces.

QUICHE VÉGÉTARIENNE

Pâte brisée, œufs, poivrons, oignons, brocoli, poireaux, tomates, crème sure, herbes de Provence.



LES ACCOMPAGNEMENTS

Les **accompagnements** sont compris dans les boîtes à lunch sandwich et petit appétit.
Un extra de 4,65\$ est appliqué pour les boîtes salade-repas, poke bowl et chili.

LES SALADES

LA CONCOMBRE

Concombres, tomates cerises, pois chiches, oignons rouges, persil et cumin.

LA COUSCOUS

Couscous, raisins secs, oignons rouges, poivrons, céleri, pesto et citron.

LA BROCO

Brocoli, raisins frais, lentilles, graines de tournesol, mayonnaise.

LA BETTERAVE

Betterave et vinaigrette à l'orange.

LA ORZO

Orzo, céleri, noisettes.

LA PÂTES

Pâtes, poivrons, cornichons, radis, carotte, courgette, oignons rouges, mayonnaise.

LES SOUPES

SOUPE DE LÉGUMES

CRÈME DU MOMENT

POTAGE DU MOMENT

CHIPS MAISON



LES DESSERTS

Nos boîtes inclus deux biscuits de la même saveur, sauf pour les boîtes petit appétit qui ont un biscuit.

BISCUITS DOUBLE CHOCOLAT

Deux fois plus de chocolat et une touche de nougatine.

BISCUITS AVOINE ET RAISINS

Gourmand et riche en fibre.

BISCUITS ARACHIDE ET CHOCOLAT

Pour finir votre repas avec une délicieuse touche de peanut.

BISCUITS VÉGAN CHOCOLAT ET NOISETTE

Sans gluten, sans lactose et vegan.

BISCUITS ÉRABLE

La note québécoise !

BROWNIE

Un incontournable pour les accros au chocolat !

MUFFIN DU MOMENT

Moelleux et tendre.



: sans lactose



: sans gluten



: végétarien



ENVIE D'UN BREUVAGE ?

SODA

Coke, Coke Diet, Sprite, Canada Dry, Thé Glacé, Crush, Root Beer

2.75 \$

JUS

Jus de légumes, Jus de pomme, Jus d'orange, Jus de raisin

2.75 \$

EAU PLATE OU GAZEUSE

2.75 \$

SAN PELLEGRINO

Orange, Citron, Pamplemousse, Pomme et grenade ou Orange Sanguine

3.50 \$