

# S'EMP RTER

## Prêt à chauffer

### Menu (10\$ chacun 15\$ portions doubles)

- 1- Saumon poêlé à la *S'empoter* servi sur un lit de quinoa aux légumes arrosé de notre vinaigrette à l'érable.
- 2- Pâte aux légumes sautés : poivrons, courgettes, brocoli, tomates cerises, olives, sauce italienne maison.
- 3- Pizza à la viande fumée avec lardons de saucissons, poivrons marinés, aneth et gratinée à la mozzarella.
- 4- Sandwich au rôti de bœuf, fromage brie, tomate, laitue, servi dans un pain *pumpernickel* accompagné d'une salade italienne.
- 5- Quesadilla au jambon fumé, ananas, poivrons marinés, épinards, menthe et fromage mozzarella servi avec une salade inspirée du moment

### Menu enfant (6\$ chacun) :

- 1-Salade de quinoa aux petits fruits confits : raisins, canneberges, abricots séchés et poulet arrosé de notre vinaigrette à l'érable.
- 2- Roulé au jambon avec fromage suisse, pomme sucrée, laitue Boston, mayonnaise à l'érable et accompagné d'une salade verte avec fraises, parmesan et amandes grillées.

3- Pizza au fromage mozzarella avec une sauce tomate et basilic.

Tous nos plats vont au four micro-ondes de 2 à 3 minutes ou au four conventionnel environs 5 minutes à 350, dans leurs contenants, sans le couvercle.

Merci et bon appétit !