



BUFFET FROID ET BOÎTE À LUNCH

Buffet: minimum 6 repas identiques

Boîte à lunch: minimum 4 repas identiques

Commander la veille avant 15h

Buffet / Boîte à lunch

La Formation..... 15,95 \$ / 16,50 \$

- 1 choix de salade
- 2 choix de sandwich
- 1 cake-délice ou biscuits maison

La Rencontre..... 18,95 \$ / 19,95 \$

- 1 choix de mise en bouche
- 1 choix de salade
- 2 choix de sandwich
- 1 choix de pâtisserie

La Réunion..... 20,95 \$ / 21,95 \$

- 1 choix de mise en bouche
- 2 choix de salade
- 2 choix de sandwich ou protéine / marinade (+2,00\$ p.p.)
- 1 choix de pâtisserie

La Conférence..... 24,95 \$ / 25,95 \$

- 2 choix de mise en bouche
- 2 choix de salade
- 1 choix de protéine / marinade
- Pain frais et beurre
- 1 choix de pâtisserie

Mise en bouche: sélection page 5

Salade: sélection page 5

Sandwich: sélection page 6

Protéine et marinade: sélection page 6

Pâtisserie: sélection page 7



MISE EN BOUCHE

Végétarien

- Croquants du jardin

Variété de crudités fraîchement coupées et trempette du moment

- Duo de cheddar du Québec

Portion de cheddar du Québec accompagnée de raisins

- Tartelette au brie et canneberges

Fromage brie, oignons caramélisés et chutney de canneberges

- Pizza végétarienne / 2 p.p.

Courgette, champignon, oignon, poivron, olives Kalamata, mozzarella et sauce tomate

- Mini falafel, sauce tahini / 2 p.p.

Pois chiche, oignon, ail, cumin avec sauce tahini

Viande et poisson

- Brochettes de poulet chimichurri / 2 p.p.

Poulet mariné à la sauce chimichurri avec olive verte

- Brochettes de boeuf à la portugaise / 2p.p.

Boeuf, oignon, chili broyé, jus d'orange et ail

- Quiche au saumon et poireaux

Tartelette garnie au saumon, poireaux, fromage à la crème, oeuf et lait

SALADE

Féculents

- Salade piémontaise

Pomme de terre, tomate, oeuf, échalote française, mayonnaise maison, cornichon et persil

- Salade penne pesto

Penne, champignon, poivron rouge, tomate cerise, courgette et pesto maison

Légumes

- Salade grecque

Fromage feta, tomate, concombre, poivron rouge, olives Kalamata, origan et persil frais

- Salade Taroco

Brocoli, bacon, abricot séché, oignon vert et vinaigrette crémeuse

- Salade Durango

Tomate, mangue, concombre, oignon vert et coriandre fraîche

Feuilles

- Salade Mesclun

Salade mesclun, poivron rouge, radis, carotte et vinaigrette à l'orange

- Salade César classique

Romaine, parmesan râpé, bacon, croûtons et vinaigrette César

VERSION 2.0

Tous nos produits qui contiennent du bacon sont également offerts avec du bacon de dinde.



SANDWICH

Boeuf

- Sandwich au rôti de boeuf
Boeuf, mayonnaise à l'ail rôti et romarin, laitue, tomate et fromage suisse
- Sandwich au boeuf cajun
Boeuf à la cajun, pommes de terre et sauce BBQ maison
- Sandwich Montréal
Viande fumée Zeste, moutarde, fromage suisse et chou à l'aneth

Jambon

- Sandwich jambon et brie
Jambon, fromage brie, laitue et sauce dijonnaise

Poulet et dinde

- Wrap Pomona
Dinde, fromage provolone, poivron, épinard et mayonnaise aux tomates séchées
- Sandwich poulet pesto
Poulet mariné aux fines herbes, tomate, laitue et mayonnaise au pesto
- Wrap César classique
Poulet, bacon, laitue, fromage cheddar et sauce César

Végétarien

- Sandwich Tofu BBQ
Tofu poêlé recouvert de la sauce BBQ fumée Zeste et de juliennes de pomme de terre
- Sandwich L'Oeuf
Oeuf à la coque, persil, tomate et mayonnaise

Poisson

- Sandwich Le Thon
Thon blanc émiétté, concombre, céleri et mayonnaise maison

PROTÉINE ET MARINADE

- Tournedos de boeuf
- Poitrine de poulet
- Filet de porc
- Pavé de saumon
- Tofu poêlé
- Marinade grecque
Marinade d'ail, jus de lime, jus de citron, huile d'olive, origan et épices grecques
- Marinade fines herbes
Persil, thym, romarin, herbes de Provence et origan
- Marinade Kyoto
Marinade de soja, sésame, citron frais et miel pur
- Marinade balsamique
Réduction de vinaigre de Modène et de miel pur
- Marinade chimichurri
Échalote, origan, coriandre, thym, ail, chili et vinaigre de vin rouge
- Marinade BBQ
Oignon, ketchup, ail, pêche, chipotle, épices BBQ fumées, sauce Worcestershire et chili



PÂTISSERIE

- Gâteau érable et bleuets

Gâteau moelleux à l'érable et bleuets avec garniture croustillante

- Sablé pomme et petits fruits

Sablé garni de pommes et de petits fruits et recouvert d'une croustade à la cassonade et à l'avoine

- Brownies classique

Brownies moelleux avec morceaux de chocolat

- Cake délice

Gâteau quatre-quarts saveurs variées

- Gâteau fromage et mangue

Gâteau au fromage parfumé à la mangue

- Gâteau Opéra

Biscuit jaconde café avec crème chocolat

- Biscuits à l'avoine faits maison / 2p.p.

Biscuit à l'avoine de saveurs variées

- Mini-brochette de fruits / 2p.p.

Variété de fruits de saison coupés en brochette

- Madeleines faits maison / 2p.p.

Saveurs variées

DÉFIS ALIMENTAIRES

Bien qu'il nous soit impossible de garantir l'absence absolue d'allergènes dans nos aliments, nous tenons à coeur notre rôle de partenaire face à vos défis alimentaires. Notre équipe chevronnée prépare soigneusement des repas qui respectent au plus haut niveau les allergies et restrictions alimentaires de vos convives tout en vous facilitant la tâche de commander des repas pour vos groupes. Parlez de vos besoins à un de nos conseillers et bénéficiez d'une expérience sans souci, sans tracas.