





















450 349-1750 | enpassant.ca
378, boul. St-Luc, suite 100, St-Jean-sur-Richelieu (près de l'église)

Sophie Tougas
Diététiste-nutritionniste

REPAS PRIS SUR LE POUCE		IND.	FAM.
Les vrais petits pains fourrés  	Nos fameux petits pains faits de porc et de veau extra-maigres. Les favoris des enfants!	2.95 \$	10.50 \$
Wraps et burritos	Dans une tortilla de blé se cachent de savoureuses garnitures. Parfaits pour les repas sur le pouce! Vendus à l'unité.	Variable	-
PETITS PLATS SAVOUREUX		IND.	FAM.
Le petit plat végété 	Laissez-vous surprendre par un plat sans viande toujours délicieux et haut en couleurs, qui varie au gré des saisons.	7.95 \$	24.95 \$
Riz Singapour  	Un plat tout-en-un aux parfums d'Asie, débordant de légumes, de crevettes, de poulet et d'œufs.	7.95 \$	24.95 \$
Les pastas!	Les pâtes, on les aime à toutes les sauces! Informez-vous sur les choix offerts en magasin.	7.95 \$	24.95 \$
Pâté chinois aux trois purées  	Un classique revisité à la façon En passant... Garni de pommes de terre, carottes et navets.	8.75 \$	27.95 \$
Boulettes suédoises 	Nos fameuses boulettes porc et veau et leur sauce crémeuse parfumée à l'estragon. Servies sur un lit de nouilles aux œufs et accompagnées de légumes vapeur.	8.75 \$	27.95 \$
Polpettes de dinde	De savoureuses boulettes à l'italienne, servies sur notre délicieux orzo citronné et accompagnées d'une poêlée de légumes d'hiver.	8.75 \$	27.95 \$
Filet de porc aux pruneaux 	Notre populaire filet de porc est cuit lentement dans une sauce aux pruneaux, à la moutarde et au vin rouge. Servi sur nouilles aux œufs et accompagné de bons légumes.	8.75 \$	27.95 \$
Cochon braisé  	Du porc braisé ultra tendre, accompagné de purée de pommes de terre et de chou aux canneberges. Si simple...mais tellement savoureux!	8.75 \$	27.95 \$
Poulet cheddar et poireaux 	Garnie de poireaux et fromage, relevée d'un soupçon de bacon, notre poitrine de poulet est servie sur une purée de légumes verts et accompagnée de carottes au miel.	8.75 \$	27.95 \$
Poulet chasseur 	Des hauts de cuisse émincés dans une sauce au vin blanc, garnis de champignons sautés et servis sur une purée de courge et pommes de terre.	8.75 \$	27.95 \$
Poulet Tandoori 	De beaux morceaux de poulet mariné dans une sauce crémeuse aux épices indiennes, servis sur riz basmati. Un plat légèrement relevé et vraiment savoureux!	8.75 \$	27.95 \$
Saumon sauce moutarde 	Notre filet de saumon garni de sa populaire sauce moutarde et accompagné de riz basmati et de légumes de saison.	9.95 \$	32.95 \$
Poisson au goût du jour	Un succulent filet de poisson blanc et ses accompagnements cuisinés selon l'inspiration des cuistots.	9.95 \$	32.95 \$
Casserole de saumon et crevettes	Du saumon, des crevettes et des légumes servis dans une sauce onctueuse parfumée au vin blanc, au fromage et à l'aneth frais.	9.95 \$	32.95 \$



Une nutritionniste
dans votre cuisine...
de bons repas et
du temps pour soi!

LÉGENDE : populaire  sans lactose  100 % enfant 

Menu et prix sujets à changement sans préavis.



À LA SOUPE!	IND.	FAM.
Soupe légumes et orge	3.75 \$	8.95 \$
Chaudrée de brocoli, maïs et cheddar	3.75 \$	8.95 \$
Potage de carotte	3.75 \$	8.95 \$
Potage de courge au gingembre	3.75 \$	8.95 \$
Velouté Popeye	3.75 \$	8.95 \$
Nos soupes-repas	6.50 \$	18.95 \$

LES SAUCES MAISON	
Sauce tomate maison [750 ml]	6.25 \$
Sauce à spaghetti veau et tofu [1 L]	9.95 \$

Découvrez aussi nos délicieuses pâtes farcies!

LES MUFFINS SANTÉ	IND.	FAM.
Muffins mélasse et canneberges	1.75 \$	7.50 \$
Muffins framboises, lime et chocolat blanc	1.75 \$	7.50 \$
Muffins banane, chanvre et bleuets	1.75 \$	7.50 \$
Muffins carotte et pomme	1.75 \$	7.50 \$
Muffins petits fruits et chocolat	1.75 \$	7.50 \$
Muffins ananas, vanille et noix de coco	1.75 \$	7.50 \$

LES DESSERTS	IND.	FAM.
Biscuits à l'avoine Ménage à trois	1.75 \$	7.50 \$
Pain banane et chocolat	1.75 \$	7.95 \$
Cake moka-noisette	1.75 \$	7.95 \$
Carrés aux fruits [sans œufs]	2.00 \$	8.25 \$
Carrés aux dattes [sans œufs]	2.00 \$	8.25 \$
Gâteau Reine Élisabeth	2.00 \$	8.25 \$
Pouding pomme et framboises	2.00 \$	8.25 \$

VALEURS NUTRITIVES

Recevez les valeurs nutritives par courriel. Tous nos mets conviennent parfaitement aux gens qui prennent soin de leur santé. Parole de nutritionniste!

PRODUITS SPÉCIALISÉS

Les gammes **trepuree**® et **epikura**®.
Des purées spécialement conçues pour les gens qui ont de la difficulté à avaler ou à mastiquer.

AUX PETITS SOINS

Nos chèques-cadeaux font plaisir aux nouvelles mamans, aux convalescents et aux gens qui ont peu de temps pour cuisiner.

Une belle façon de simplifier la vie des gens que vous aimez!

POINT DE CHUTE

Commandez en ligne au paniermaraicher.com
Venez chercher vos paniers de fruits et de légumes frais ici.



Bienvenue aux membres

HEURES D'OUVERTURE

Lundi fermé

Mardi au vendredi 10 h à 19 h

Samedi et dimanche 10 h à 17 h