



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 POUCHE

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 végé	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.

LES SAUCES MAISON**Soupe légumes et orge**

3.75 \$ 8.95 \$

Sauce tomate maison [750 ml]

6.25 \$

Chaudrée de brocoli, maïs et cheddar

3.75 \$ 8.95 \$

Sauce à spaghetti veau et tofu [1 L]

9.95 \$

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 \$

*Découvrez aussi nos délicieuses pâtes farcies!***LES MUFFINS SANTÉ**

IND. FAM.

LES DESSERTS

IND. FAM.

Muffins mélasse et canneberges

1.75 \$ 7.50 \$

Biscuits à l'avoine Ménage à trois

1.75 \$ 7.50 \$

Muffins framboises, lime et chocolat blanc

1.75 \$ 7.50 \$

Pain banane et chocolat

1.75 \$ 7.95 \$

Muffins banane, chanvre et bleuets

1.75 \$ 7.50 \$

Cake moka-noisette**NOUVEAU**

1.75 \$ 7.95 \$

Muffins carotte et pomme

1.75 \$ 7.50 \$

Carrés aux fruits [sans œufs]

2.00 \$ 8.25 \$

Muffins petits fruits et chocolat

1.75 \$ 7.50 \$

Carrés aux dattes [sans œufs]

2.00 \$ 8.25 \$

Muffins ananas, vanille et noix de coco

1.75 \$ 7.50 \$

Gâteau Reine Élisabeth**NOUVEAU**

2.00 \$ 8.25 \$

Pouding pomme et framboises**NOUVEAU**

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 SPÉCIALISÉSLes 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