

## SOUPES ~ SOUPS

- (230 ml) ..... 1<sup>50</sup> \$
- ~ Soupe aux légumes / Vegetables soup
  - ~ Soupe poulet et nouilles / Chicken noodle soup

## VOLAILE ~ POULTRY

### Boulettes de dinde aux légumes

Turkey meatballs with vegetables (375g) ..... 4<sup>45</sup> \$  
Boulettes de dinde servies avec une béchamel aux légumes accompagnées de rotini. ~ Turkey meatballs served with pasta and mixed vegetables bechamel sauce.

### Poulet cacciatore

Chicken Cacciatore (355g) ..... 4<sup>55</sup> \$  
Morceaux de poulet, tomates, olives, base de poulet, basilic, ail, poivre. Servi sur riz pilaf. ~ Chicken pieces, tomatoes, olives, chicken broth, basil, garlic, pepper. Served on pilaf rice.

### Poulet à l'orange

Chicken à l'orange (355g) ..... 4<sup>55</sup> \$  
Morceaux de poulet, jus d'orange, bouillon de poulet, farine, paprika. Servi sur riz et macédoine de légumes de type mexicain. ~ Chicken pieces, orange juice, chicken broth, flour, paprika. Served on rice and mixed vegetables Mexican style.

## POISSON ~ FISH

### Filet de poisson

Fish filet (265g) ..... 4<sup>75</sup> \$  
Filet d'aiglefin poché, beurre au citron, servi avec riz aux fines herbes et carottes. ~ Poached addock filet with lemon butter served with aromatics herbs and carrots.

### Gratin de fruits de mer

Seafood casserole (380g) ..... 4<sup>75</sup> \$  
Crevettes, pétoncles, goberge, palourdes ou jus de palourdes, oignons, carottes, béchamel, mozzarella, purée pommes de terre, macédoine de légumes. ~ Assorted sea food in a white sauce with mozzarella cheese served with mashed potatoes and mixed vegetables.

## PÂTÉS ~ PIES

Pâté à la viande ~ Meat pie (225g) ..... 3<sup>25</sup> \$

Pâté au poulet ~ Chicken pie (255g) ..... 3<sup>25</sup> \$

Pâté au saumon ~ Salmon pie (255g) ..... 3<sup>25</sup> \$

## DESSERTS ~ DESSERTS

Carré aux dattes ~ Dates Square ..... 1<sup>55</sup> \$

Carré aux fruits ~ Fruits Square ..... 1<sup>55</sup> \$

Gâteau Brownie ~ Brownie ..... 1<sup>55</sup> \$

Gâteau aux carottes ~ Carrots cake ..... 1<sup>55</sup> \$

## Plats maison congelés

HOME MADE  
FROZEN MEALS

Cuisinés sans agent de conservation,  
sans arôme ni colorant artificiels

Prepared without preservatives  
artificial colors or flavors

- ~ Savoureux
- ~ Économiques
- ~ Pratiques

- ~ Tasty
- ~ Thrifty
- ~ Pratical

Des frais de 2<sup>50</sup> \$  
sont applicables sur  
toute commande

Charge of \$2<sup>50</sup>  
applicable on  
each order

Achat minimum  
minimum order :  
**45\$**

Pour commander / To order:

**514 937-4798**

ou commander en ligne / or order online at:  
**popoteroulante.org**

Heures d'ouverture :  
Lundi au vendredi : de 8 h à 16 h  
**514 937-4798**



1919, St-Jacques, Montréal (Québec) H3J 1H2  
Fax : 514 937-8588

**clientsaprrmm@videotron.ca**



## BŒUF, PORC OU VEAU BEEF, PORK OR VEAL



### Bœuf marinère

*Marinière beef (350g)* ..... 4<sup>55</sup> \$  
Bœuf, oignons, champignons, céleri, cassonade, crème de tomates, vinaigre, sauce Worcestershire servi avec pâtes et pois verts. ~ *Beef, onions, mushrooms, celery, brown sugar, tomatoes cream, vinegar, Worcestershire, served with pasta and green peas.*

### Boulettes orientales

*Chinese meatballs (360g)* ..... 4<sup>45</sup> \$  
Boulettes de bœuf haché dans une sauce sucrée à l'ananas servies avec carottes au miel et riz. ~ *Beef meatballs with pineapple sauce served with honey carrots and rice.*

### Couscous bœuf et poulet

*Beef and chicken couscous (350g)* ..... 4<sup>55</sup> \$  
Cubes de bœuf, poulet et légumes dans une sauce aromatisée à la tomate et cumin servis sur semoule de blé. ~ *Cubes of beef, chicken and vegetables in a tomato and cumin sauce served on couscous.*

### Galettes de veau

*Veal patties (340g)* ..... 4<sup>45</sup> \$  
Galettes de veau haché, sauce aux champignons servies avec riz et macédoine de légumes. ~ *Veal patties in a mushrooms sauce served with rice and mixed vegetables.*

### Lasagne gratinée

*Lasagna (390g)* ..... 4<sup>45</sup> \$  
Lasagne sauce à la viande et fromage mozzarella. ~ *Lasagna with meat sauce and mozzarella cheese.*

### Macaroni gratiné

*Baked macaroni (375g)* ..... 4<sup>45</sup> \$  
Macaroni sauce à la viande et fromage mozzarella. ~ *Macaroni with meat sauce and mozzarella cheese.*

### Pain de viande

*Meat Loaf (390g)* ..... 4<sup>55</sup> \$  
Tranche de bœuf haché cuit dans une sauce à la tomate servie avec purée de pommes de terre et macédoine. / *Beef meat loaf cooked in tomato sauce, served with mashed potatoes and mixed vegetables.*

### Pâté chinois

*Shepherd's pie (440g)* ..... 4<sup>55</sup> \$  
Bœuf haché couvert de maïs en crème et en grains et d'une purée de pomme de terre. ~ *Ground beef with cream corn and mashed potatoes.*

### Saucisses porc et bœuf

*Pork and beef sausages (345g)* ..... 4<sup>45</sup> \$  
Saucisses porc et bœuf sauce brune à l'échalote servies avec une purée de pommes de terre, carottes et pois verts. ~ *Pork and beef sausages in a shallots brown sauce served with mashed potatoes, carrots and green peas.*

### Spaghettini à la viande

*Spaghettini with meat sauce (390g)* ..... 4<sup>45</sup> \$  
Spaghettini sauce à la viande. / *Spaghettini with meat sauce.*

### Steak de bœuf haché

*Hamburger steak (320g)* ..... 4<sup>45</sup> \$  
Deux galettes de bœuf haché dans une sauce brune, accompagnées de purée de pommes de terre et de julienne de carottes ~ *Two beef patties in a onions brown sauce served with mashed potatoes and carrots.*

**Il n'est pas nécessaire de les décongeler avant de les réchauffer nous vous conseillons de ne pas le faire afin de préserver la qualité et la saveur des aliments.**

**It is even advisable not to do so in order to preserve the quality and the flavor of foods.**

## MODE DE CUISSON COOKING MODE

### Plats individuels

 **Micro-ondes** (1000W)

1. Soulever les coins de la pellicule
2. Cuire à puissance maximale 3 à 5 min. ou jusqu'à le tout soit chaud.

 **Four conventionnel**

1. Préchauffer le four à 350°F
2. Retirer la pellicule, mettre sur une plaque à biscuits au centre du four
3. Cuire 45 min. ou jusqu'à le tout soit chaud. Laisser reposer 1 min.

### Individual dishes

 **Microwave** (1000W)

1. Lift the plastic on one the corner and heat for 3 to 5 min. or until completely hot.

 **Conventional oven**

1. Preheat oven to 350°F, remove plastic film, place the dish on a baking tray and heat for 45 minutes or until completely hot.

Utiliser des barquettes bio-dégradables permet de réduire notre impact sur l'environnement.

Use the recyclable/compostable trays is the smart choice to reduce our environmental impact.

