



DES PRODUITS SAVOUREUX. UN GOÛT POUR L'ENTRAIDE.

## PLATS SURGELÉS À SAVEUR SOCIALE!

FROZEN DISHES WITH  
A SOCIAL TASTE!

DELICIOUS MEALS - AND A TASTE FOR MUTUAL HELP.

# TABLE DES MATIÈRES\*

## SOUPES

Soupe poulet et nouilles	2,20\$	
<i>Chicken noodle soup</i>		9
Soupe boeuf et orge	2,45\$	
<i>Beef and barley soup</i>		9
Potage aux carottes	2,50\$	
<i>Carrot soup</i>		10
Soupe aux légumes	2,20\$	
<i>Vegetable soup</i>		10
Soupe aux lentilles	2,20\$	
rouges à l'indienne (façon dahl)		
<i>Indian red lentil soup (dahl style)</i>		11

## AGNEAU

Couscous à l'agneau	7,20\$	
<i>Lamb couscous</i>		11

## VOLAILLE

Boulettes de dindon dijonnaise	7,50\$	
<i>Dijon turkey meatballs</i>		12
Poulet à la grecque	8,20\$	
<i>Greek chicken</i>		12
Poulet primavera	7,50\$	
<i>Chicken primavera</i>		13
Pâté au poulet	7,00\$	
<i>Chicken pot pie</i>		13

## BOEUF

Boulettes de bœuf à l'orientale	7,20\$	
<i>Asian style beef meatballs</i>		14
Pâté chinois	6,80\$	
<i>Shepherd's pie</i>		14
Bifteck haché	6,80\$	
<i>Hamburger steak</i>		15
Casserole de bœuf et chou	6,80\$	
<i>Beef and cabbage casserole</i>		15
Pain de viande à la sauce tomate	6,80\$	
<i>Meatloaf with tomato sauce</i>		16
Bœuf Stroganoff	8,25\$	
<i>Beef Stroganoff</i>		16

## PORC

Saucisses porc et bœuf	6,80\$	
<i>Pork and beef sausages</i>		17
Chop suey au porc	6,80\$	
<i>Pork chop suey</i>		17
Rôti de porc sauce	6,80\$	
demi-glace		
<i>Pork roast with demi-glace</i>		18
Filet de porc à l'érable	7,60\$	
<i>Maple pork tenderloin</i>		18
Côtelette de porc	7,30\$	
aux pommes		
<i>Pork chop with apples</i>		19
Pâté à la viande	6,80\$	
<i>Meat pie</i>		19

## VEAU

Rôti de veau sauce au poivre	7,70\$	
<i>Roast veal with pepper sauce</i>		20
Boulettes de veau	7,10\$	
sauce aux champignons		
<i>Veal meatballs in mushroom sauce</i>		20
Veau Marengo	7,70 \$	
<i>Veal Marengo</i>		21

## POISSON ET FRUITS DE MER

Gratin de poisson	7,50\$	
<i>Fish au gratin</i>		21
Saumon sauce hollandaise	8,50\$	
<i>Salmon with hollandaise sauce</i>		22
Pâté au saumon	7,00\$	
<i>Salmon pot pie</i>		22
Crevettes teriyaki	8,10\$	
<i>Shrimp teriyaki</i>		23
Filet de morue amandine	8,10\$	
<i>Cod filet with almonds</i>		23

 pour commander to order 514 526-7278

 commander en ligne order online at [groupepart.ca](http://groupepart.ca)

## PÂTES

Spaghetti sauce à la viande	6,80\$
<i>Spaghetti with meat sauce</i>	24
Lasagne gratinée sauce à la viande	6,80\$
<i>Lasagna with meat sauce au gratin</i>	24
Linguine à la Gigi	6,80\$
<i>Linguine alla Gigi</i>	25
Sauce bolognaise (500ml) 1L	5,75\$/ 10,90\$
<i>Bolognese Sauce</i>	25
Macaroni à la viande gratiné	6,80\$
<i>Macaroni with meat sauce au gratin</i>	26

## PLATS VÉGÉTARIENS

Tofu façon poulet au beurre	6,80\$
<i>Indian butter tofu</i>	26
Chili végétarien	6,80\$
<i>Vegetarian chili</i>	27
Galette végétarienne	6,80\$
<i>Vegetarian patty</i>	27

## DESSERTS

Carré aux dattes	2,60\$
<i>Date squares</i>	28
Croustade aux pommes	2,90\$
<i>Apple crumble</i>	28
Pouding chômeur	2,60\$
<i>Poor man's pudding</i>	29
Gâteau au fromage	4,00\$
<i>Cheesecake</i>	29
Tarte au citron meringuée	2,90\$
<i>Lemon meringue Pie</i>	30
Gâteau aux carottes	2,60\$
<i>Carrot cake</i>	30
Tartelette au sucre	2,90\$
<i>Sugar pie</i>	31
Gâteau au chocolat	3,10\$
<i>Chocolate cake</i>	31

## Allergènes / allergens

Validez que nos plats conviennent à vos allergènes en repérant les icônes associés à celles-ci sous les valeurs nutritives. La liste complète des ingrédients se trouve sur notre site web.

Confirm that our dishes fits with your allergens by identifying the icons associated with them under the nutritional values. The full list of ingredients can be found on our website.



BLÉ ET GLUTEN  
WHEAT & GLUTEN



CRUSTACÉS  
SHELLFISH



LAIT  
MILK



MOUTARDE  
MUSTARD



NOIX  
NUTS



ŒUFS  
EGGS



POISSON  
FISH



SULFITES  
SULPHITES

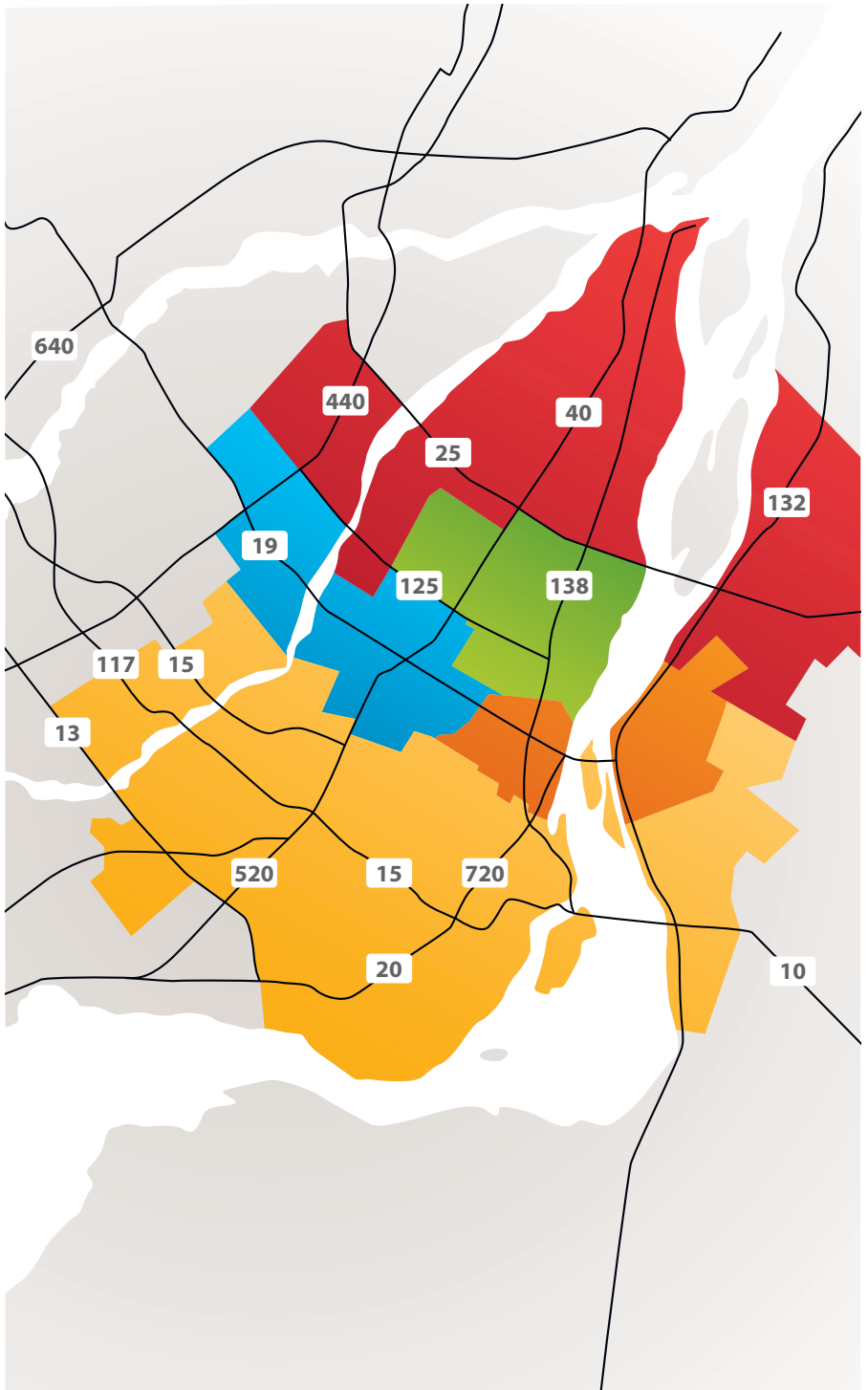


SÉSAME  
SESAME



SOYA  
SOY





## SECTEURS DE LIVRAISON DELIVERY ZONES

### MONTRÉAL - LAVAL - RIVE SUD

#### LUNDI

##### LAVAL

H7E H7G H7M J7B

##### MONTRÉAL

H2A H2B H2C H2E  
H2G H2M H2N H2P  
H2R H2S H3N

#### MARDI

##### LONGUEUIL

J4H J4J J4K J4P

##### BROSSARD

J4L J4R J4S  
J4T J4V J4W  
J4X J4Y J4Z

##### MONTRÉAL

H2H H3J H2J H3K  
H2K H4C H2L H4E  
H2T H4G H2W H4H  
H2X H4Z H2Y H5A  
H2Z H5B H3A H8N  
H3C H8P H3E H8R

#### MERCREDI

##### LAVAL BOUCHERVILLE

H7C J4B J4M  
J4N J4G

##### MONTRÉAL

H1A H1B H1C  
H1E H1G H1H  
H1J H1K H1L

#### JEUDI

##### MONTRÉAL

H1M H1N H1P H1R  
H1S H1T H1V H1W  
H1X H1Y H1Z

#### VENDREDI

##### LAVAL

H7P H7N H7V H7W

##### MONTRÉAL

H2V H4A H3B H4B  
H3G H4J H3H H4K  
H3L H4L H3M H4M  
H3P H4N H3R H4P  
H3S H4R H3T H4S  
H3V H4T H3W H4V  
H3X H4W H3Y H4X  
H3Z H8S H9C

Livraison une fois par semaine selon votre code postal. Commande minimum de 70\$, et livraison gratuite. Si vous êtes hors de la zone de service, contactez notre service à la clientèle.

*Delivery once a week according to your postal code. Minimum order of \$70 and free delivery. If you are outside of the service area, contact our customer service.*

## QUI SOMMES-NOUS WHO ARE WE

Le GroupePART (Programme d'apprentissage du retour au travail) est une entreprise d'économie sociale qui facilite l'insertion socioprofessionnelle de personnes aux prises avec un problème de santé mentale ou d'ordre psychosocial. Grâce à notre programme de formation en cuisine, celles-ci développent les compétences professionnelles et personnelles nécessaires à leur intégration en emploi. Notre objectif est que ces gens deviennent des citoyens pleinement actifs.

Ce programme de formation est financé par une entente de service avec

Services-Québec. Cependant, nos activités doivent s'avérer viables économiquement pour soutenir la bonne marche de notre organisation et assurer la pérennité de sa mission.

*GroupePART is a social economy enterprise that facilitates the social and professional integration of people experiencing a mental health or psychosocial problem. ("PART" is the acronym for a phrase meaning "back-to-work training program" in French.) Through our culinary training program, participants develop the professional and personal skills they need to enter the job market. Our goal is for these individuals to become fully active citizens.*

*The training program is funded through a service agreement with Services-Québec. However, our activities must be economically viable to support our operations and ensure our mission's sustainability.*

## CONSERVATION ET PRÉPARATION STORAGE AND REHEATING

Les plats surgelés peuvent être conservés jusqu'à six mois au congélateur.

Mis à part les desserts et les soupes, nous conseillons de ne pas les décongeler avant de les préparer afin de préserver leur qualité et leur saveur.

Il est possible de réchauffer la plupart des plats au four conventionnel ou au four à micro-ondes. Pour les soupes, il est préférable d'utiliser la cuisinière ou le four à micro-ondes.

La température et le temps de cuisson suggérés peuvent varier en fonction de l'intensité de l'appareil.

*Frozen dishes can be stored for up to six months in the freezer.*

*Except for soups and desserts, we recommend not thawing them prior to reheating to preserve quality and flavour.*

*Most can be heated in a conventional or microwave oven; for soups, it's better to use the stovetop or the microwave.*

*Suggested temperatures and cooking times may vary according to the power of the appliance.*

## POURQUOI CHOISIR NOS PLATS? WHY CHOOSE OUR DISHES?

Pour vous offrir des plats à la fois délicieux et équilibrés, nous avons revu nos recettes en collaboration avec une nutritionniste. Leurs nouvelles saveurs vous permettent de vous faire plaisir tout en veillant à votre santé. Nous utilisons un processus de surgélation à la fine pointe, qui conserve la valeur nutritive, la fraîcheur, le goût et la couleur de chaque ingrédient.

Préparés avec soin dans nos cuisines, nos produits sont pratiques, abordables et d'excellente qualité.

Vous encouragez ainsi les efforts de nombreuses personnes qui travaillent à leur insertion socioprofessionnelle.

*To bring you dishes that are both delicious and balanced, we reviewed our recipes with the help of a nutritionist. Their new flavours let you treat yourself while taking care of your health. Our technologically advanced freezing process preserves every ingredient's nutritional value, freshness, taste and colour.*

*Prepared with care in our kitchens, our dishes are convenient, affordable, and of excellent quality.*

*In doing so, you are encouraging many people in their efforts to achieve social and professional integration.*

## DES PLATS DÉLICIEUX ET SAINS DELICIOUS AND HEALTHY DISHES

Parce que nous avons votre santé à cœur, nous avons amélioré nos plats surgelés en tenant compte des recommandations d'une nutritionniste.

Nos repas demeurent pratiques, économiques et savoureux, car nous avons simplement remplacé certains ingrédients par de délicieux aromates. Ils représentent la solution idéale pour vous faciliter la vie tout en favorisant une alimentation saine et équilibrée.

Certains plats arborent notre nouveau logo «Pour les diabétiques», qui garantit un maximum de 15 g de glucides nets par 100 g. Celui-ci et le logo «Notre choix santé» (dont il est toujours accompagné) vous permettent de choisir en toute confiance un repas sain fournissant un apport modéré en glucides.

Bon appétit et bonne santé !

*Because we care about your health, we've improved our frozen dishes based on a nutritionist's recommendations. Our meals are still as convenient, economical and tasty as ever, because we've simply replaced certain ingredients with delicious seasonings. They're the ideal solution to make your life easier while promoting a healthy, balanced diet.*

*Some of our dishes bear our new "For diabetics" logo, which guarantees a maximum of 15 g of net carbohydrates per 100 g. Combined with the "Our healthy choice" logo (with which it is always paired), it gives you the confidence to choose a healthy meal that provides a moderate carbohydrate content.*

*Enjoy good food and good health!*

# NOS LOGOS SANTÉ OUR HEALTHY LOGOS



## NOS PLATS QUI AFFICHENT LE LOGO «NOTRE CHOIX SANTÉ» RÉPONDENT À L'ENSEMBLE DES CRITÈRES SUIVANTS:

- faible teneur en gras saturés et en gras trans (total de 2g ou moins par 100g, et moins de 15% des calories totales)
- faible teneur en sodium (140mg ou moins par 100g)
- source de fibres alimentaires (2g ou plus par portion)

## OUR BALANCED DISHES THAT DISPLAY THE "OUR HEALTHY CHOICE" LOGO MEET ALL THE FOLLOWING CRITERIA:

- *low in saturated and trans fats (total of 2g or less per 100g, and less than 15% of the total calories)*
- *low in sodium (140mg or less per 100g)*

- *source of dietary fibre (2g or more per serving)*

## LE LOGO «NOTRE CHOIX DIABÈTE» GARANTIT QUE LE PLAT RESPECTE CETTE NORME:

- apport modéré en glucides

(15 g ou moins par 100 g)

De plus, il est toujours accompagné du logo «Notre choix santé», gage d'un repas des plus sains

## AS FOR THE "FOR DIABETICS" LOGO, IT GUARANTEES THAT THE DISH MEETS THIS REQUIREMENT:

- *moderate carbohydrate content (15 g or less per 100 g).*



**SOUPE POULET ET NOUILLES**  
**CHICKEN NOODLE SOUP**

Morceaux de poulet, nouilles et légumes dans un bouillon de volaille au goût réconfortant.

*Chicken chunks, noodles and vegetables in a heart-warming chicken broth.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
Portion de 280g	
Portion of 280g	
<b>Calories 150</b>	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Lipides / Fat 3 g</b>	
saturés / saturated 1 g	4 %
+ trans / Trans 0 g	5 %
<b>Glucides / Carbohydrate 17 g</b>	
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein 12 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 30 mg</b>	
Sodium 360 mg	16 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer / Iron 1.25 mg	7 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



**SOUPE BŒUF ET ORGE**  
**BEEF BARLEY SOUP**

Orge, carottes, céleri et cubes de bœuf tendres dans un bon bouillon de bœuf.

*Barley, carrots, celery and tender beef cubes in a tasty beef broth.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
Portion de 280g	
Portion of 280g	
<b>Calories 100</b>	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Lipides / Fat 1.5 g</b>	
saturés / saturated 0.5 g	2 %
+ trans / Trans 0 g	3 %
<b>Glucides / Carbohydrate 13 g</b>	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 1 g	1 %
<b>Protéines / Protein 9 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 15 mg</b>	
Sodium 360 mg	16 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 1.25 mg	7 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## POTAGE AUX CAROTTES CARROT SOUP

Carottes en potage crémeux et délicieux.

*Carrots made into a creamy and delicious soup.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

## SOUPE AUX LÉGUMES VEGETABLE SOUP

Belle variété de légumes en dés dans un savoureux bouillon de légumes.

*Lovely variety of diced vegetables in a savoury vegetable broth.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 280g Portion of 280g		% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 90</b>		
<b>Lipides / Fat</b> 0.5 g		1 %
saturés / saturated 0.2 g		1 %
+ trans / Trans 0 g		
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 20 g		
Fibres / Fibre 3 g		11 %
Sucres / Sugars 3 g		3 %
<b>Protéines / Protein</b> 2 g		
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg		
<b>Sodium</b> 370 mg		16 %
<b>Potassium</b> 350 mg		7 %
<b>Calcium</b> 40 mg		3 %
<b>Fer / Iron</b> 0.5 mg		3 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 280g Portion of 280g		% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 80</b>		
<b>Lipides / Fat</b> 0.4 g		1 %
saturés / saturated 0.1 g		1 %
+ trans / Trans 0 g		
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 18 g		
Fibres / Fibre 3 g		11 %
Sucres / Sugars 5 g		5 %
<b>Protéines / Protein</b> 3 g		
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 0 mg		
<b>Sodium</b> 320 mg		14 %
<b>Potassium</b> 250 mg		5 %
<b>Calcium</b> 75 mg		6 %
<b>Fer / Iron</b> 1.25 mg		7 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## SOUPE AUX LENTILLES ROUGES À L'INDIENNE (FAÇON DAHL) INDIAN RED LENTIL SOUP (DAHL STYLE)

Agréable mélange de lentilles rouges, d'épices à l'indienne et de lait de coco.

*Pleasant combination of red lentils, Indian spices and coconut milk.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 280g Portion of 280g	
<b>Calories 220</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 7 g</b>	9 %
saturés / saturated 1.5 g + trans / Trans 0.1 g	8 %
<b>Glucides / Carbohydate 30 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein 10 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 280 mg</b>	12 %
<b>Potassium 300 mg</b>	6 %
<b>Calcium 30 mg</b>	2 %
<b>Fer / Iron 3 mg</b>	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## AGNEAU • LAMB

### COUSCOUS À L'AGNEAU LAMB COUSCOUS

Semoule de blé garnie de boulettes d'agneau, de pois chiches, de courge, de haricots verts et d'une sauce doucement épicée.

*Wheat semolina topped with lamb meatballs, chickpeas, squash, green beans and a mildly spiced sauce.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 330g Portion of 330g	
<b>Calories 420</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 17 g</b>	23 %
saturés / saturated 5 g + trans / Trans 0.5 g	28 %
<b>Glucides / Carbohydate 44 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 22 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 80 mg</b>	
<b>Sodium 450 mg</b>	20 %
<b>Potassium 600 mg</b>	13 %
<b>Calcium 75 mg</b>	6 %
<b>Fer / Iron 3 mg</b>	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## BOULETTES DE DINDON DIJONNAISE DIJON TURKEY MEATBALLS

Boulettes de dinde hachée servies dans une sauce crème et accompagnée de rotinis et d'un mélange de haricots verts, carottes et navet.

*Ground turkey meatballs in a creamy white sauce, served with pasta and a mixture of green beans, carrots and turnips.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 375g Portion of 375g	
<b>Calories 430</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 10 g</b>	13 %
saturés / saturated 2.5 g	
+ trans / Trans 0.1 g	13 %
<b>Glucides / Carbohydate 56 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 5 g	5 %
<b>Protéines / Protein 28 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 95 mg</b>	
<b>Sodium 520 mg</b>	23 %
<b>Potassium 550 mg</b>	12 %
<b>Calcium 150 mg</b>	12 %
<b>Fer / Iron 3 mg</b>	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## POULET À LA GRECQUE GREEK CHICKEN

Lanières de poitrine de poulet recouvertes d'une sauce avec tomates, poivrons verts, cœurs d'artichaut, oignons, olives noires, basilic et origan, servies avec des pommes de terre grecques.

*Strips of chicken breast in a sauce made of tomatoes, green peppers, artichoke hearts, onions, black olives, basil, and oregano, served with Greek potatoes.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 410</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 17 g</b>	23 %
saturés / saturated 2.5 g	
+ trans / Trans 0.3 g	14 %
<b>Glucides / Carbohydate 32 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 5 g	5 %
<b>Protéines / Protein 31 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 90 mg</b>	
<b>Sodium 270 mg</b>	12 %
<b>Potassium 900 mg</b>	19 %
<b>Calcium 125 mg</b>	10 %
<b>Fer / Iron 2.25 mg</b>	13 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## PÂTÉ AU POULET

### CHIKEN POT PIE

Un délicieux pâté au poulet fait entièrement maison. Un mélange de poulet avec carottes, pois et maïs, servi dans une sauce béchamel, le tout enrobé d'une pâte brisée.

*A homemade chicken pie, combining chicken, carrots, peas and corn in a béchamel sauce, and covered with a delicious crust.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 320g Portion of 320g	
<b>Calories 660</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 49 g</b>	65 %
saturés / saturated 13 g + trans / Trans 0.5 g	68 %
<b>Glucides / Carbohydate 58 g</b>	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 7 g	7 %
<b>Protéines / Protein 26 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 70 mg</b>	
<b>Sodium 560 mg</b>	24 %
Potassium 300 mg	6 %
Calcium 100 mg	8 %
Fer / Iron 5 mg	28 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## POULET PRIMAVERA CHICKEN PRIMAVERA

Poitrine de poulet en lanières, dans une sauce rosée, assaisonnée de parmesan, d'origan et d'ail, servie sur un nid de penne et accompagnée de petits légumes.

*Strips of chicken breast in rosé sauce, seasoned with parmesan cheese, oregano and garlic, served on a bed of penne pasta with vegetables.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 560</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 17 g</b>	23 %
saturés / saturated 3 g + trans / Trans 0.3 g	17 %
<b>Glucides / Carbohydate 60 g</b>	
Fibres / Fibre 7 g	25 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 40 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 90 mg</b>	
<b>Sodium 380 mg</b>	17 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 175 mg	13 %
Fer / Iron 4 mg	22 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Préparation suggérée / Serving suggestion

## BOULETTES DE BŒUF À L'ORIENTALE ASIAN STYLE BEEF MEATBALLS

Boulettes de bœuf haché servies dans une sauce aigre-douce et accompagnée de vermicelles de riz et d'un mélange de maïs miniature, carottes et pois mange-tout.

*Ground beef meatballs in a sweet and sour sauce, served with rice vermicelli and a mixture of baby corn, carrots, and snow peas.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

## PÂTÉ CHINOIS SHEPHERD'S PIE

Bœuf haché légèrement assaisonné servi avec maïs en crème, maïs en grains et purée de pommes de terre.

*Lightly seasoned ground beef topped with creamed and kernel corn and mashed potatoes.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 370g Portion of 370g	
<b>Calories 460</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 12 g</b>	16 %
saturés / saturated 3.5 g	
+ trans / Trans 0.3 g	19 %
<b>Glucides / Carbohydate 63 g</b>	
Fibres / Fibre 8 g	29 %
Sucres / Sugars 8 g	8 %
<b>Protéines / Protein 22 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 75 mg</b>	
<b>Sodium 370 mg</b>	16 %
<b>Potassium 500 mg</b>	11 %
<b>Calcium 75 mg</b>	6 %
<b>Fer / Iron 4 mg</b>	22 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 430g Portion of 430g	
<b>Calories 450</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 12 g</b>	16 %
saturés / saturated 4 g	
+ trans / Trans 0.4 g	22 %
<b>Glucides / Carbohydate 65 g</b>	
Fibres / Fibre 6 g	21 %
Sucres / Sugars 8 g	8 %
<b>Protéines / Protein 25 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 65 mg</b>	
<b>Sodium 170 mg</b>	7 %
<b>Potassium 1150 mg</b>	24 %
<b>Calcium 40 mg</b>	3 %
<b>Fer / Iron 3 mg</b>	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

## CASSEROLE DE BŒUF ET CHOU BEEF AND CABBAGE CASSEROLE

Boeuf haché servi avec sauce tomate, chou vert et riz brun et recouvert de fromage cheddar.

*Ground beef served with tomato sauce, green cabbage, and brown rice, topped with cheddar cheese.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 350g Portion of 350g		% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 540</b>		
<b>Lipides / Fat</b> 31 g		41 %
saturés / saturated 12 g		65 %
+ trans / Trans 1 g		
<b>Glucides / Carbohydate</b> 36 g		
Fibres / Fibre 4 g		14 %
Sucres / Sugars 8 g		8 %
<b>Protéines / Protein</b> 29 g		
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 95 mg		
<b>Sodium</b> 680 mg		30 %
<b>Potassium</b> 500 mg		11 %
<b>Calcium</b> 400 mg		31 %
<b>Fer / Iron</b> 3 mg		17 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## BIFTECK HACHÉ HAMBURGER STEAK

Galettes de bœuf haché servies dans une délicieuse sauce brune et accompagnées d'une purée de pommes de terre et d'une macédoine de carottes, navet et brocoli.

*Ground beef patties in a delicious gravy, served with mashed potatoes and a mixture of diced carrots, turnip and broccoli.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 380g Portion of 380g		% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 330</b>		
<b>Lipides / Fat</b> 12 g		16 %
saturés / saturated 4.5 g		25 %
+ trans / Trans 0.4 g		
<b>Glucides / Carbohydate</b> 34 g		
Fibres / Fibre 3 g		11 %
Sucres / Sugars 3 g		3 %
<b>Protéines / Protein</b> 24 g		
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 90 mg		
<b>Sodium</b> 470 mg		20 %
<b>Potassium</b> 750 mg		16 %
<b>Calcium</b> 50 mg		4 %
<b>Fer / Iron</b> 3 mg		17 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## PAIN DE VIANDE À LA SAUCE TOMATE MEATLOAF WITH TOMATO SAUCE

Pain de bœuf haché nappé de sauce tomate et accompagné de pommes de terre en purée, maïs et pois verts.

*Ground beef meatloaf topped with tomato sauce and served with mashed potatoes, corn and green peas.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 320</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 10 g</b>	13 %
saturés / saturated 4 g	
+ trans / Trans 0.3 g	22 %
<b>Glucides / Carbohydrate 37 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein 21 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 75 mg</b>	
<b>Sodium 350 mg</b>	15 %
Potassium 650 mg	14 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 3.5 mg	19 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## BŒUF STROGANOFF BEEF STROGANOFF

Tendres cubes de bœuf dans une sauce brune crémeuse accompagnés d'une macédoine de légumes et de coquilles.

*Tender beef cubes in a creamy brown sauce, served with mixed diced vegetables and pasta shells.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 355g Portion of 355g	
<b>Calories 460</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 9 g</b>	12 %
saturés / saturated 2.5 g	
+ trans / Trans 0.2 g	14 %
<b>Glucides / Carbohydrate 48 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein 44 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 75 mg</b>	
<b>Sodium 370 mg</b>	16 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 5.5 mg	31 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

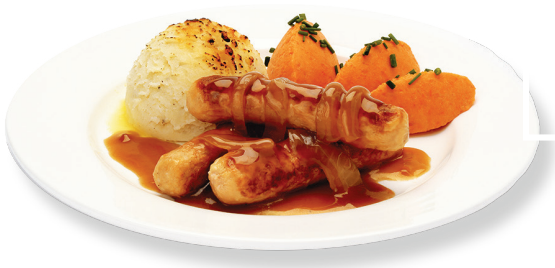




## SAUCISSES PORC ET BŒUF PORK AND BEEF SAUSAGES

Saucisses porc et bœuf servies dans une sauce à l'oignon et garnies d'une purée de pommes de terre, de carottes et de navet.

*Pork and beef sausages in onion sauce, served with mashed potatoes, carrots and turnips.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 415g Portion of 415g	
<b>Calories 530</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 27 g</b>	36 %
saturés / saturated 10 g + trans / Trans 0 g	50 %
<b>Glucides / Carbohydate 56 g</b>	
Fibres / Fibre 6 g	21 %
Sucres / Sugars 7 g	7 %
<b>Protéines / Protein 16 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 60 mg</b>	
Sodium 990 mg	43 %
Potassium 900 mg	19 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 2.25 mg	13 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## CHOP SUEY AU PORC PORK CHOP SUEY

Mélange de porc, fèves germées, céleri, champignons, poivrons verts et oignons, servi sur riz blanc et assaisonné de sauce soya et de gingembre.

*Pork, bean sprouts, celery, mushrooms, green pepper, and onions, served on white rice and seasoned with soy sauce and ginger.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 390g Portion of 390g	
<b>Calories 340</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 6 g</b>	8 %
saturés / saturated 1 g + trans / Trans 0 g	5 %
<b>Glucides / Carbohydate 49 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein 25 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 40 mg</b>	
Sodium 290 mg	13 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 3 mg	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Préparation suggérée / Serving suggestion

## RÔTI DE PORC SAUCE DEMI-GLACE PORK ROAST WITH DEMI-GLACE

Tranches de rôti de porc servies avec des haricots verts et des cubes de pommes de terre douces, le tout nappé d'une sauce demi-glace.

*Roast pork, green beans and diced sweet potatoes with a demi-glace sauce.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

## FILET DE PORC À L'ÉRABLE MAPLE PORK TENDERLOIN

Filet de porc servi dans une sauce au sirop d'érable pur, accompagné de riz, carottes et pois verts.

*Pork tenderloin with a sauce flavoured with pure maple syrup, served with rice, carrots and green peas.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 295g Portion of 295g	
<b>Calories 280</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 3 g</b>	4 %
saturés / saturated 1 g	5 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydate 31 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 32 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 65 mg</b>	
<b>Sodium 280 mg</b>	12 %
<b>Potassium 950 mg</b>	20 %
<b>Calcium 75 mg</b>	6 %
<b>Fer / Iron 2.25 mg</b>	13 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 380</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 13 g</b>	17 %
saturés / saturated 5 g	26 %
+ trans / Trans 0.2 g	
<b>Glucides / Carbohydate 37 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 28 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 75 mg</b>	
<b>Sodium 200 mg</b>	9 %
<b>Potassium 600 mg</b>	13 %
<b>Calcium 125 mg</b>	10 %
<b>Fer / Iron 1.75 mg</b>	10 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## CÔTELETTE DE PORC AUX POMMES PORK CHOP WITH APPLES

Côtelette de porc servie avec une sauce brune aux pommes et accompagnée de pommes de terre rôties et choux de Bruxelles.

*A pork chop served with apples and brown sauce, along with roasted potatoes and Brussels sprouts.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 340g Portion of 340g	
<b>Calories 350</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 12 g</b>	16 %
saturés / saturated 2.5 g	
+ trans / Trans 0.1 g	13 %
<b>Glucides / Carbohydrate 33 g</b>	
Fibres / Fibre 6 g	21 %
Sucres / Sugars 7 g	7 %
<b>Protéines / Protein 30 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 70 mg</b>	
<b>Sodium 270 mg</b>	12 %
<b>Potassium 1100 mg</b>	23 %
<b>Calcium 50 mg</b>	4 %
<b>Fer / Iron 2.25 mg</b>	13 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## PÂTÉ À LA VIANDE MEAT PIE

NOUVEAU\*NEW

Un savoureux mélange de viande de porc haché, bacon, pomme de terre et d'un mélange d'épices maison, le tout enrobé d'une pâte brisée.

*A homemade meat pie, combining ground pork, bacon, potatoes and homemade spices mix in a delicious pie crust.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 240 g Per 240 g	
<b>Calories 530</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 31 g</b>	41 %
saturés / Saturated 9 g	
+ trans / Trans 0 g	45 %
<b>Glucides / Carbohydrate 38 g</b>	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
<b>Protéines / Protein 27 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 60 mg</b>	
<b>Sodium 530 mg</b>	23 %
<b>Potassium 450 mg</b>	13 %
<b>Calcium 30 mg</b>	2 %
<b>Fer / Iron 3 mg</b>	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## RÔTI DE VEAU SAUCE AU POIVRE ROAST VEAL WITH PEPPER SAUCE

Tranches de rôti de veau servies dans une sauce au poivre et accompagnées de haricots jaunes et pommes de terre parisiennes.

*Slices of roast veal with pepper sauce, served with yellow beans and parisienne potatoes.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 300g Portion of 300g	
<b>Calories 280</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 5 g</b>	7 %
saturés / saturated 1 g	
+ trans / Trans 0 g	5 %
<b>Glucides / Carbohydate 31 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein 26 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 90 mg</b>	
Sodium 460 mg	20 %
Potassium 850 mg	18 %
Calcium 75 mg	6 %
Fer / Iron 2.25 mg	13 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## BOULETTES DE VEAU SAUCE AUX CHAMPIGNONS VEAL MEATBALLS IN MUSHROOM SAUCE

Boulettes de veau haché servies dans une sauce aux champignons et accompagnées de carottes et de nouilles aux œufs.

*Ground veal meat balls in mushroom sauce, served with carrots and egg noodles.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 385g Portion of 385g	
<b>Calories 390</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 12 g</b>	16 %
saturés / saturated 3 g	
+ trans / Trans 0.1 g	16 %
<b>Glucides / Carbohydate 47 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein 22 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 115 mg</b>	
Sodium 510 mg	22 %
Potassium 550 mg	12 %
Calcium 100 mg	8 %
Fer / Iron 3.5 mg	19 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Préparation suggérée / Serving suggestion

**VEAU MARENGO**  
**VEAL MARENGO**

Veau en cubes dans une sauce brune à la tomate avec fusillis et haricots verts.

*Veal cubes in a brown tomato sauce with fusilli and green beans.*



<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 400</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 7 g</b>	9 %
saturés / saturated 1.5 g	
+ trans / Trans 0 g	8 %
<b>Glucides / Carbohydrate 49 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 34 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 100 mg</b>	
<b>Sodium 380 mg</b>	17 %
<b>Potassium 700 mg</b>	15 %
<b>Calcium 75 mg</b>	6 %
<b>Fer / Iron 3.5 mg</b>	19 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



Préparation suggérée / Serving suggestion

**POISSON ET FRUITS DE MER • FISH AND SEAFOOD**

**GRATIN DE POISSON**  
**FISH AU GRATIN**

Mélange de crevettes, goberge et pétoncles servi dans une sauce blanche, le tout gratiné aux fromages mozzarella et suisse et accompagné de brocoli et d'une purée de pommes de terre.

*Shrimp, fish, and scallops in a velvety white sauce, topped with a mozzarella and Swiss cheese gratin crust and served with mashed potatoes and broccoli.*



<b>Valeur nutritive</b>	
<b>Nutrition Facts</b>	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 340</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 9 g</b>	12 %
saturés / saturated 5 g	
+ trans / Trans 0 g	25 %
<b>Glucides / Carbohydrate 42 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 9 g	9 %
<b>Protéines / Protein 26 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 55 mg</b>	
<b>Sodium 640 mg</b>	28 %
<b>Potassium 1100 mg</b>	23 %
<b>Calcium 300 mg</b>	23 %
<b>Fer / Iron 1.75 mg</b>	10 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



mollusque  
mollusc

Préparation suggérée / Serving suggestion

## SAUMON SAUCE HOLLANDAISE SALMON WITH HOLLANDAISE SAUCE

Filet de saumon servi avec pâtes coquilles, brocoli et sauce hollandaise.

*Salmon filet with pasta shells, broccoli, and hollandaise.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 335g Portion of 335g	
<b>Calories 520</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 21 g</b>	28 %
saturés / saturated 6 g	
+ trans / Trans 0.3 g	32 %
<b>Glucides / Carbohydrate 47 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein 35 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 80 mg</b>	
<b>Sodium 210 mg</b>	9 %
<b>Potassium 850 mg</b>	18 %
<b>Calcium 175 mg</b>	13 %
<b>Fer / Iron 2.5 mg</b>	14 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## PÂTÉ AU SAUMON SALMON POT PIE

Un mélange savoureux de saumon, céleri, oignons et pommes de terre, le tout enrobé d'une pâte brisée.

*A tasty mixture of salmon, celery, onions and potatoes in a delicious pie crust.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 280g Portion of 280g	
<b>Calories 680</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 52 g</b>	69 %
saturés / saturated 13 g	
+ trans / Trans 0.5 g	68 %
<b>Glucides / Carbohydrate 60 g</b>	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 7 g	7 %
<b>Protéines / Protein 20 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 60 mg</b>	
<b>Sodium 280 mg</b>	12 %
<b>Potassium 550 mg</b>	12 %
<b>Calcium 100 mg</b>	8 %
<b>Fer / Iron 4.5 mg</b>	25 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## CREVETTES TERIYAKI SHRIMP TERIYAKI

Crevettes servies sur un nid de vermicelles à la sauce teriyaki et accompagnées de maïs miniature, carottes et pois mange-tout.

*Shrimp on a nest of vermicelli with teriyaki sauce, served with baby corn, carrots, and snow peas.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 310</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 4 g</b>	5 %
saturés / saturated 0.5 g	
+ trans / Trans 0 g	3 %
<b>Glucides / Carbohydate 52 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 5 g	5 %
<b>Protéines / Protein 18 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 25 mg</b>	
<b>Sodium 800 mg</b>	35 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 40 mg	3 %
Fer / Iron 1 mg	6 %

\*5% ou moins c'est peu. 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## FILET DE MORUE AMANDINE COD FILET WITH ALMONDS

Filet de morue accompagné d'une sauce au beurre citronné, de haricots verts, de courge et de riz blanc.

*Cod filet served with a lemon butter sauce, green beans, butternut squash, and white rice.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 380</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 13 g</b>	17 %
saturés / saturated 5 g	
+ trans / Trans 0.2 g	26 %
<b>Glucides / Carbohydate 37 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 28 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 75 mg</b>	
<b>Sodium 200 mg</b>	9 %
Potassium 600 mg	13 %
Calcium 125 mg	10 %
Fer / Iron 1.75 mg	10 %

\*5% ou moins c'est peu. 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## SPAGHETTI SAUCE À LA VIANDE SPAGHETTI WITH MEAT SAUCE

Spaghetti servi dans une généreuse sauce à la viande.

*Spaghetti served with a generous portion of meat.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

### Valeur nutritive Nutrition Facts

	% valeur quotidienne*
	% Daily Value*
Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 400</b>	
<b>Lipides / Fat 10 g</b>	13 %
saturés / saturated 2.5 g + trans / Trans 0.3 g	14 %
<b>Glicides / Carbohydate 58 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 9 g	9 %
<b>Protéines / Protein 19 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 35 mg</b>	
<b>Sodium 350 mg</b>	15 %
<b>Potassium 250 mg</b>	5 %
<b>Calcium 50 mg</b>	4 %
<b>Fer / Iron 3.5 mg</b>	19 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## LASAGNE GRATINÉE SAUCE À LA VIANDE LASAGNA WITH MEAT SAUCE AU GRATIN

Lasagne gratinée servie dans une sauce à la viande garnie de poivrons verts.

*Gratinated lasagna with meat sauce garnished with green peppers.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

### Valeur nutritive Nutrition Facts

	% valeur quotidienne*
	% Daily Value*
Portion de 385g Portion of 385g	
<b>Calories 660</b>	
<b>Lipides / Fat 19 g</b>	25 %
saturés / saturated 8 g + trans / Trans 0.2 g	41 %
<b>Glicides / Carbohydate 90 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 10 g	10 %
<b>Protéines / Protein 31 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 145 mg</b>	
<b>Sodium 1040 mg</b>	45 %
<b>Potassium 350 mg</b>	7 %
<b>Calcium 250 mg</b>	19 %
<b>Fer / Iron 7 mg</b>	39 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot





## LINGUINE À LA GIGI LINGUINE ALLA GIGI

Linguine servis avec une sauce crémeuse à la tomate avec champignons, capicollo et parmesan.

*Linguini in creamy tomato sauce with mushrooms, capicollo and parmesan cheese.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

## SAUCE BOLOGNAISE BOLOGNESE SAUCE

Sauce maison, délicieuse avec des pâtes. Sauce tomate à la viande et légumes assaisonnée de poivron rôti, ail, origan, basilic, estragon, persil, poivre noir, thym et laurier. En format de 500 ml et 1 litre.

*Homemade sauce, excellent with pasta. Tomato sauce with meat and vegetables seasoned with roasted peppers, garlic, oregano, basil, tarragon, parsley, black pepper, thyme, and bay leaf. Available in 500-ml and 1-litre formats.*



*Préparation suggérée / Serving suggestion*

### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 350g Portion of 350g	
<b>Calories 350</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 13 g</b>	17 %
saturés / saturated 4.5 g + trans / Trans 0.2 g	24 %
<b>Glucides / Carbohydrate 40 g</b>	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein 22 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 50 mg</b>	
<b>Sodium 830 mg</b>	36 %
<b>Potassium 250 mg</b>	5 %
<b>Calcium 225 mg</b>	17 %
<b>Fer / Iron 3 mg</b>	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 100g Portion of 100g	
<b>Calories 70</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 2.5 g</b>	3 %
saturés / saturated 1 g + trans / Trans 0.1 g	6 %
<b>Glucides / Carbohydrate 7 g</b>	
Fibres / Fibre 1 g	4 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
<b>Protéines / Protein 5 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 15 mg</b>	
<b>Sodium 150 mg</b>	7 %
<b>Potassium 75 mg</b>	2 %
<b>Calcium 20 mg</b>	2 %
<b>Fer / Iron 0.75 mg</b>	4 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

## MACARONI À LA VIANDE GRATINÉ MACARONI WITH MEAT SAUCE AU GRATIN

Macaronis servis dans une sauce à la viande et gratinés au fromage mozzarella.

*Macaroni in meat sauce, gratinated with mozzarella.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 400g Portion of 400g	
<b>Calories 510</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 16 g</b>	21 %
saturés / saturated 7 g + trans / Trans 0.2 g	36 %
<b>Glucides / Carbohydrate 65 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 9 g	9 %
<b>Protéines / Protein 27 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 60 mg</b>	
<b>Sodium 560 mg</b>	24 %
Potassium 300 mg	6 %
Calcium 225 mg	17 %
Fer / Iron 4 mg	22 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Préparation suggérée / Serving suggestion

## VÉGÉTARIENS • VEGETARIAN

### TOFU FAÇON POULET AU BEURRE INDIAN BUTTER TOFU

Tofu servi dans une sauce au beurre à l'indienne accompagné de riz et de brocoli.

*Tofu in Indian butter sauce, served with rice and broccoli.*



NOUVEAU • NEW

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 380g Per 380g	
<b>Calories 340</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 13 g</b>	17 %
saturés / Saturated 6 g + trans / Trans 0,1 g	31 %
<b>Glucides / Carbohydrate 42 g</b>	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
<b>Protéines / Protein 16 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 15 mg</b>	
<b>Sodium 210 mg</b>	9 %
Potassium 450 mg	13 %
Calcium 300 mg	23 %
Fer / Iron 3 mg	17 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## CHILI VÉGÉTARIEN VEGETARIAN CHILI

Mélange de poivrons, carottes, céleri, tofu et haricots rouges dans une sauce tomate au chili, cumin, poivre de cayenne et ail, le tout servi sur du riz vapeur et garni de fromage.

*Bell peppers, carrots, celery, tofu and red beans, in a tomato sauce seasoned with chili, cumin, cayenne pepper and garlic, served on steamed rice and topped with cheese.*



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 385g Portion of 385g	
<b>Calories 350</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 11 g</b>	15 %
saturés / saturated 5 g	
+ trans / Trans 0.3 g	27 %
<b>Glucides / Carbohydrate 47 g</b>	
Fibres / Fibre 6 g	21 %
Sucres / Sugars 6 g	6 %
<b>Protéines / Protein 16 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 25 mg</b>	
<b>Sodium 380 mg</b>	17 %
Potassium 400 mg	9 %
Calcium 400 mg	31 %
Fer / Iron 3.5 mg	19 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



## GALETTE VÉGÉTARIENNE VEGETARIAN PATTY

Galette végétarienne goûteuse accompagnée d'un gratin de pommes de terre, de lanières de poivrons et d'une sauce au vin rouge.

*Flavourful vegetarian patty with potatoes au gratin, bell pepper slices and a red wine sauce.*



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 335g Portion of 335g	
<b>Calories 330</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 10 g</b>	13 %
saturés / saturated 4.5 g	
+ trans / Trans 0 g	23 %
<b>Glucides / Carbohydrate 41 g</b>	
Fibres / Fibre 7 g	25 %
Sucres / Sugars 9 g	9 %
<b>Protéines / Protein 20 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 125 mg</b>	
<b>Sodium 540 mg</b>	23 %
Potassium 1100 mg	23 %
Calcium 125 mg	10 %
Fer / Iron 4 mg	22 %
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Préparation suggérée / Serving suggestion

**CARRÉ AUX DATTES**  
DATE SQUARE



**Valeur nutritive**  
**Nutrition Facts**

Portion de 200g  
Portion of 200g

	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 620</b>	
<b>Lipides / Fat 7 g</b>	9 %
saturés / saturated 1.5 g	8 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydate 133 g</b>	
Fibres / Fibre 11 g	39 %
Sucres / Sugars 75 g	75 %
<b>Protéines / Protein 11 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 60 mg</b>	3 %
Potassium 700 mg	15 %
Calcium 100 mg	8 %
Fer / Iron 4 mg	22 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



Préparation suggérée / Serving suggestion

**CROUSTADE AUX POMMES**  
APPLE CRUMBLE



**Valeur nutritive**  
**Nutrition Facts**

Portion de 190g  
Portion of 190g

	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 330</b>	
<b>Lipides / Fat 4.5 g</b>	6 %
saturés / saturated 1 g	5 %
+ trans / Trans 0 g	
<b>Glucides / Carbohydate 69 g</b>	
Fibres / Fibre 5 g	18 %
Sucres / Sugars 40 g	40 %
<b>Protéines / Protein 5 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 0 mg</b>	
<b>Sodium 25 mg</b>	1 %
Potassium 250 mg	5 %
Calcium 50 mg	4 %
Fer / Iron 2 mg	11 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## POUDING CHÔMEUR POOR MAN'S PUDDING



Préparation suggérée / Serving suggestion

### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 150g Portion of 150g		% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 430</b>		
<b>Lipides / Fat</b> 6 g		8 %
saturés / saturated 2.5 g		13 %
+ trans / Trans 0 g		
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 91 g		
Fibres / Fibre 1 g		4 %
Sucres / Sugars 70 g		70 %
<b>Protéines / Protein</b> 6 g		
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 50 mg		
<b>Sodium</b> 190 mg		8 %
Potassium 175 mg		4 %
Calcium 200 mg		15 %
Fer / Iron 1.75 mg		10 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## GÂTEAU AU FROMAGE CHEESECAKE



Préparation suggérée / Serving suggestion

### Valeur nutritive Nutrition Facts

Portion de 150g Portion of 150g		% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Calories 570</b>		
<b>Lipides / Fat</b> 28 g		37 %
saturés / saturated 13 g		65 %
+ trans / Trans 0 g		
<b>Glucides / Carbohydrate</b> 69 g		
Fibres / Fibre 1 g		4 %
Sucres / Sugars 47 g		47 %
<b>Protéines / Protein</b> 11 g		
<b>Cholestérol / Cholesterol</b> 65 mg		
<b>Sodium</b> 480 mg		21 %
Potassium 125 mg		3 %
Calcium 75 mg		6 %
Fer / Iron 1.75 mg		10 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



TARTE AU CITRON MERINGUÉE  
LEMON MERINGUE PIE

NOUVEAU \*NEW



Préparation suggérée / Serving suggestion

Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
pour 1 tarte (110g)	
Per pie (110g)	
<b>Calories 440</b>	% valeur quotidienne*
% Daily Value*	
<b>Lipides / Fat 25 g</b>	33 %
saturés / Saturated 10 g	
+ trans / Trans 0,5 g	53 %
<b>Glucides / Carbohydate 52 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 34 g	34 %
<b>Protéines / Protein 3 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 65 mg</b>	
<b>Sodium 220 mg</b>	10 %
<b>Potassium 75 mg</b>	2 %
<b>Calcium 20 mg</b>	2 %
<b>Fer / Iron 0,75 mg</b>	4 %

\*5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



Peu contenir :



GÂTEAU AUX CAROTTES  
CARROT CAKE



Valeur nutritive	
Nutrition Facts	
Portion de 120g	
Portion of 120g	
<b>Calories 420</b>	% valeur quotidienne*
% Daily Value*	
<b>Lipides / Fat 22 g</b>	29 %
saturés / saturated 7 g	
+ trans / Trans 0,3 g	37 %
<b>Glucides / Carbohydate 54 g</b>	
Fibres / Fibre 3 g	11 %
Sucres / Sugars 31 g	31 %
<b>Protéines / Protein 4 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 45 mg</b>	
<b>Sodium 180 mg</b>	8 %
<b>Potassium 150 mg</b>	3 %
<b>Calcium 100 mg</b>	8 %
<b>Fer / Iron 1,5 mg</b>	8 %

\*5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



## TARTELETTE AU SUCRE SUGAR PIE



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 85g Portion of 85g	
<b>Calories 310</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 13 g</b>	17 %
saturés / saturated 6 g + trans / Trans 0.3 g	32 %
<b>Glucides / Carbohydrate 45 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 34 g	34 %
<b>Protéines / Protein 3 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 25 mg</b>	
<b>Sodium 70 mg</b>	3 %
<b>Potassium 50 mg</b>	1 %
<b>Calcium 75 mg</b>	6 %
<b>Fer / Iron 1 mg</b>	6 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



Préparation suggérée / Serving suggestion

## GÂTEAU AU CHOCOLAT CHOCOLATE CAKE



Valeur nutritive Nutrition Facts	
Portion de 130g Portion of 130g	
<b>Calories 540</b>	% valeur quotidienne* % Daily Value*
<b>Lipides / Fat 31 g</b>	41 %
saturés / saturated 9 g + trans / Trans 0.3 g	47 %
<b>Glucides / Carbohydrate 67 g</b>	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 40 g	40 %
<b>Protéines / Protein 5 g</b>	
<b>Cholestérol / Cholesterol 25 mg</b>	
<b>Sodium 170 mg</b>	7 %
<b>Potassium 10 mg</b>	0 %
<b>Calcium 20 mg</b>	2 %
<b>Fer / Iron 1.75 mg</b>	10 %

\*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup  
\*5% or less is a little, 15% or more is a lot



Préparation suggérée / Serving suggestion



**POINT DE VENTE**  
POINT OF SALE

**4100 rue André-Laurendeau, Montréal (Qc) H1Y 3N6**  
4100 André-Laurendeau Street, Montreal (Qc) H1Y 3N6

**Du lundi au vendredi de 7h:30 à 14h:30**  
Monday to Friday from 7:30 AM to 2:30 PM



**Desjardins**

**Coopérer pour créer l'avenir**

Le maintien du service de livraison est rendu possible grâce à la contribution des Caisses Desjardins d'économie solidaire. De Lorimier-Villeray et Préfontaine-Hochelaga.

**SERVICE DE LIVRAISON**

**DELIVERY SERVICE**

 **514.526.7278**  **groupepart.ca**

**4100 rue André-Laurendeau, Montréal (Qc) H1Y 3N6**

mis à jour janvier 2024