



PLATEAUX REPAS COMPLETS

Pratiques, santé, équilibré
et exclusifs...

* PROMOTIONS DE SAISON *

Disponibles en ligne

**PLATEAU REPAS
SAISONNIER**
16.50\$



**SAC À LUNCH
SAISONNIER**
Sélection hebdomadaire
11.50\$

PLATEAU REPAS CONVENANT AUX ALLERGIES AUX NOIX, GLUTEN, FRUITS DE MER ET PRODUITS LAITIERS, OPTION VÉGÉTARIENNE DISPONIBLE

- Mélange de tomates, concombre et basilic
- Salade de roquette aux raisins frais et vinaigrette au vinaigre de vin rouge
- Salade de riz, lentilles et agrumes
- Suprême de poulet OU saumon OU tofu, mariné aux citrons confits maison, mayonnaise à l'orange
- Salade de fruits frais

24.00\$/ pers.

Menus sur mesure également disponibles



COLLECTION TOUT EN SALADE

Incluant les ustensiles jetables écologiques

Minimum de 4 plateaux par sélection

Salade végétarienne ou végétalienne

- Quinoa aux mandarines, arachides salées caramélisées, fèves germées, edamame et zestes de lime 🍴
- Laitue mesclun et vinaigrette citronnée
- Galette de tofu et pois chiches à l'ail
- Noix croustillantes et raisins frais 🍴
- Brownies au sucre à la crème OU brochettes de fruits 🍴 🍴

18.90\$/ pers.

Salade de poulet grillé

- Salade de pois chiches aux herbes et citrons confits
- Bébé roquette et vinaigrette crémeuse 🍴 <
- Poitrine de poulet grillée et mayonnaise au paprika
- Fromage ricotta à la ciboule et croûtons 🍴 🍴
- Cheesecake au coulis de fruits 🍴 🍴

18.90\$/ pers.

Salade de poulet style "Club Sandwich"

- Salade de chou crémeuse
- Laitue romaine, tomates, bacon croustillant & vinaigrette crémeuse 🍴 <
- Poitrine de poulet grillée & mayonnaise
- Bâtonnets de fromage suisse et noix croustillantes 🍴 🍴
- Gâteau mousse au chocolat noir 🍴 🍴

18.90\$/ pers.

Salade repas au saumon

- Marinade de concombre à la crème d'aneth 🍴
- Bébé épinards et kale à la vinaigrette aux framboises
- Pavé de saumon aux citrons confits maison <
- Salsa douce mangue et coriandre
- Tarte au citron revisitée 🍴 🍴

18.90\$/ pers.

La présentation des plats peut
différer des photos.



COLLECTION AUTOUR DU MONDE AVEC SANDWICH

Pratique, santé et équilibrée

Incluant les ustensiles jetables écologiques

Minimum de 4 plateaux par sélection

La Portugaise (porc)

- Salade de pommes de terre rôties au paprika et oignons rôtis
- Jeunes feuilles de mesclun et tomates, vinaigrette à l'huile d'olive et vin rouge
- Le Bifana (pain bagnat, escalope de porc, tomates, oignons, laitue et sauce piri piri) 🍴
- Fromage de chèvre et croûtons 🍴
- Tartelette portugaise *Pastel de Nata* 🍴

18.50\$/ pers

Le British (boeuf ou poulet)

- La Pasta (salade de fusilli crémeuse aux légumes croquants, fraises et raisins)
- Bébé roquette, kale et pois vert avec vinaigrette au vinaigre de vin rouge
- Baguette céréalière au boeuf OU au poulet, sauce au poivre vert, laitue, oignons caramélisés et cheddar 🍴
- Fromage cheddar et croûtons 🍴
- Cheesecake au coulis de caramel 🍴

18.50\$/ pers.

L'Asiatique (poulet, crevettes ou végé)

- Salade de cœurs de palmier, fèves germées et vinaigrette maison
- Salade de nouilles de riz aux légumes & vinaigrette au sésame 🍴
- Cubes de tofu mariné au gingembre
- Rouleaux thaï au poulet OU aux crevettes OU aux légumes, sauce chili thaïe 🍴
- Gâteau au thé matcha, pâte de haricots rouges et crème de coco 🍴

18.50\$/ pers.

La Louisiane (poulet ou jambon)

- Salade de haricots rouges, maïs, concombre et crevettes de Matane <
- Jeunes pousses aux lanières de poivrons, vinaigrette mangue et chipotle
- Wrap Cajun au poulet pané OU au jambon, purée de haricots noirs, cheddar jaune fumé maison, laitue et mayo cajun 🍴
- Cheddar jaune aux épices cajun et raisins frais 🍴
- Pain de maïs au chocolat et au caramel 🍴

18.50\$/ pers.



COLLECTION EXÉCUTIVE

Un vrai 4 services pour marquer le coup!

Incluant les ustensiles jetables écologiques

Minimum de 4 plateaux par sélection

Le Terre ou Mer (boeuf ou thon rouge)

- Gravlax de saumon sur lit de wakame au sésame noir 🍴 <
- Tataki de boeuf OU thon rouge, mariné à la lime et épices japonaises <
- Salade d'épeautre aux épinards, radis, oignons, dattes et amandes 🍴
- Fromages du Québec et raisins frais 🍴
- Petit pain bretzel 🍴
- Tartelette aux kumquats confits et chocolat amer 70% 🍴

Terre: 29.80\$/ pers. - Mer: 31.80\$/ pers.

Le Sud-Ouest (magret de canard)

- Foie gras et chutney de carottes accompagnés d'un pain bretzel 🍴
- Poitrine de canard pochée aux framboises et kalamansi
- Tombée de chou rouge aux pommes et vin rouge
- Fromages du Québec et raisins frais 🍴
- Mini madeleines maison et caramel à la fleur de sel 🍴

28.00\$/ pers.

Le Cosmopolitain (poulet ou saumon)

- Salade de melons, tomates et feta 🍴
- Suprême de poulet OU pavé de saumon grillé avec salsa verte <
- Quinoa aux mandarines, arachides salées caramélisées, fèves germées, edamame et zestes de lime 🍴
- Fromages du Québec et raisins frais 🍴
- Petit pain bretzel 🍴
- Entremets Mojito et crumble 🍴

25.50\$/ pers.



La présentation des plats
peut différer des photos.

L'éco attitude

Collection écologique de repas individuels!

Plateaux repas entièrement écologiques fabriqués au Québec
Présentation sur assiette disponible pour 1\$ de plus/ pers.

bioqo