

Le Centre d'entraide du Marigot vous présente ses plats congelés, *cuisinés sur place.*



BOEUF

- Cigare au chou 6,00 \$
- Pain de viande sauce demi-glace 6,00 \$
- Pâté chinois 6,00 \$
- Bœuf aux légumes 6,25 \$
- Hamburger steak 6,00 \$
- Ragoût de boulettes sauce demi-glace 6,25 \$

PORC

- Boulettes fondantes à la pomme et ricotta 6,25 \$
- Rôti de porc à la dijonnaise 6,00 \$
- Brochette de porc à la souvlaki 6,00 \$

VOLAILLE

- Cuisse de poulet BBQ 6,00 \$
- Pâté au poulet (individuel) 5,75 \$
- Poulet parmigiana 6,00 \$
- Riz frit au poulet & egg rolls 6,00 \$
- Poulet général Tao 6,00 \$
- Tournedos de poulet et bacon 6,00 \$



VÉGÉTARIEN

- Chili végétarien sans gluten 5,25 \$
- Lasagne végétarienne 5,75 \$

POISSON

- Pâté de saumon sauce blanche 5,75 \$
- Filet de poisson à l'aneth 6,25 \$
- Filet de sole grenobloise 6,25 \$

PÂTES

- Cannellonis aux trois fromages 5,75 \$
- Spaghetti sauce à la viande 5,00 \$
- Lasagne à la viande 5,75 \$
- Macaroni chinois 5,75 \$

PÂTÉS FORMAT FAMILIAL

(9 POUCES)

- Pâté au poulet 9,50 \$
- Pâté au saumon 10,00 \$
- Tourtière maison à la viande (en saison) 12,00 \$
- Tourtière maison végétarienne (en saison) 10,00 \$
- Quiche poireaux fromage 9,50 \$

SAUCE

- Spaghetti (500 ml) 6,00 \$
- Spaghetti (1 litre) 11,00 \$

DIVERS

- Soupe du jour (1 litre) 4,25 \$
- Marmelade d'agrumes (250 ml) 4,75 \$
- Betteraves (500 ml) 5,00 \$
- Ketchup maison (500 ml) 6,25 \$
- Confiture aux fraises (250 ml) 5,00 \$
- Confiture fraises et rhubarbe (250 ml) 5,00 \$
- Confiture aux framboises (250 ml) 5,00 \$
- Confiture aux bleuets sauvages et canneberges (250 ml) 5,50 \$

DESSERTS

- Muffin maison 2,50 \$
- Tarte au sucre (en saison) 6,25 \$
- Gâteau choco/banane, glaçage au chocolat et beurre d'arachides (550 g) 7,25 \$
- Gâteau Reine-Élisabeth (550 g) 7,25 \$
- Gâteau aux carottes (550 g) 7,25 \$
- Gâteau courgette et double chocolat (550 g) 7,25 \$
- Pouding chômeur (550 g) 7,25 \$
- Pouding au pain (850 g) 6,25 \$

POUR COMMANDER

commander.lacantinepourtous.org

514 437-0958

ACHAT AU COMPTOIR

au 131, boul. de la Concorde Est, Laval,
du mardi au vendredi de 8h à 16h.

Les prix sont sujets à
changements sans préavis.





NOTRE MISSION

Le Centre d'entraide du Marigot favorise la sécurité alimentaire et le maintien à domicile des personnes âgées ou vulnérables.

NOS SERVICES

- Popote roulante
- Transport et accompagnement pour RDV médicaux
- Appels de sécurité

BÉNÉVOLAT

Tous nos services sont assurés par des bénévoles qui donnent généreusement de leur temps.



MÉTHODE DE CUISSON DES PLATS CONGELÉS

Plats individuels

Micro-ondes

Entre 3 et 5 minutes (selon votre micro-ondes), en prenant soin de soulever un coin ou de percer légèrement la pellicule plastique. Certains plats prennent moins de temps à cuire. Brasser souvent.

Four conventionnel

15 minutes à 350 degrés.

Pâtés format familial et tartes

Four conventionnel


Couvrir avec du papier d'aluminium.
20 à 40 minutes à 350 degrés.

NE JAMAIS METTRE LE CONTENANT DANS UN PETIT FOUR-GRILLE-PAIN DE COMPTOIR.

PLATS CONGELÉS

DES REPAS SANTÉ, SAVOUREUX ET ABORDABLES

Livraison à domicile.

La sécurité alimentaire
au  de notre mission

