

# 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.

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.



## PÂTÉS

### PIES

Pâté au poulet CHICKEN PIE (255G) ..... 3<sup>95</sup> \$

Pâté au saumon SALMON PIE (255G) ..... 3<sup>95</sup> \$



Carré aux dattes DATES SQUARE ..... 1<sup>85</sup> \$

Carré aux fruits FRUITS SQUARE ..... 1<sup>85</sup> \$

Gâteau Brownie BROWNIE ..... 1<sup>85</sup> \$

Gâteau aux carottes CARROTS CAKE ..... 1<sup>85</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

Achat minimum MINIMUM ORDER **60\$**

Des frais de **4\$** sont applicables sur toute commande

CHARGE OF **4\$** APPLICABLE ON EACH ORDER

Commander en ligne / ORDER ON LINE  
**popotesmontreal.org**

Ou au téléphone / ORDER ON PHONE  
**514 937-4798**

DU LUNDI AU VENDREDI  
DE 8 H À 16 H



1919, ST-JACQUES, MONTRÉAL (QUÉBEC) H3J 1H2

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

### Boeuf marinère MARINIÈRE BEEF (350G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boeuf, 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) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boulettes de boeuf 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.*

### Chili con carne CHILI CON CARNE (390G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Bœuf haché, tomates broyées, haricots rouges, oignons, céleri, poivrons rouges et verts, carottes, ail, chili, coriandre, cumin, origan, jus de lime. Ground beef, crushed tomatoes, red beans, onions, celery, red and green peppers, carrots, garlic, chili, coriander, cumin, oregano, lime juice. Rice and coriander.

### Galettes de veau VEAL PATTIES (340G) ..... 5<sup>50</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) ..... 5<sup>50</sup> \$

Lasagne sauce à la viande et fromage mozzarella. *Lasagna with meat sauce and mozzarella cheese.*

### Macaroni gratiné BAKED MACARONI (375G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Macaroni sauce à la viande et fromage mozzarella. *Macaroni with meat sauce and mozzarella cheese.*

### Pain de viande MEAT LOAF (390G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Tranche de boeuf 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) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boeuf 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 boeuf PORK AND BEEF SAUSAGES (345G) .. 5<sup>50</sup> \$

Saucisses porc et boeuf 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) ..... 5<sup>50</sup> \$

Spaghettini sauce à la viande. *Spaghettini with meat sauce.*

### Steak de boeuf haché HAMBURGER STEAK (320G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Deux galettes de boeuf 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.*



## SOUPES SOUPS

(230 ML) ..... 1<sup>80</sup> \$

Soupe aux légumes VEGETABLES SOUP

Soupe poulet et nouilles CHICKEN NOODLE SOUP

## VOLAILLE POULTRY

### Boulettes de dinde aux légumes

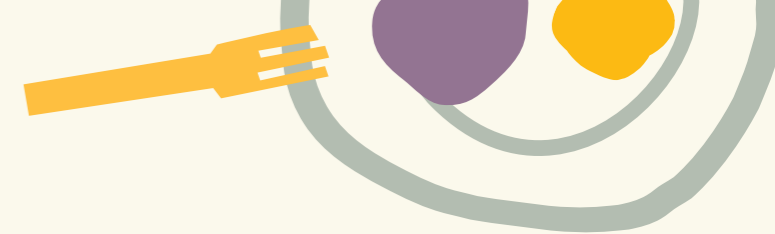
TURKEY MEATBALLS WITH VEGETABLES (375G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Boulettes de dinde servies avec une béchamel aux légumes accompagnées de rotini. *Turkey meatballs served with pasta and mixed vegetables bechamel sauce.*

### Boulettes de poulet à l'indienne

INDIAN CHICKEN MEATBALLS (375G) ..... 5<sup>50</sup> \$

Poulet / Dinde hachée, flocons d'avoine, oignons, poudre de lait, mayonnaise, garam masala, poudre d'ail, paprika. Riz, curcuma pois verts, menthe. *Chicken / Ground turkey, oatmeal, onions, milk powder, mayonnaise, garam masala, garlic powder, paprika. Rice, turmeric, green peas, mint.*



### Couscous au poulet CHICKEN COUSCOUS (350G) ..... 5<sup>50</sup> \$

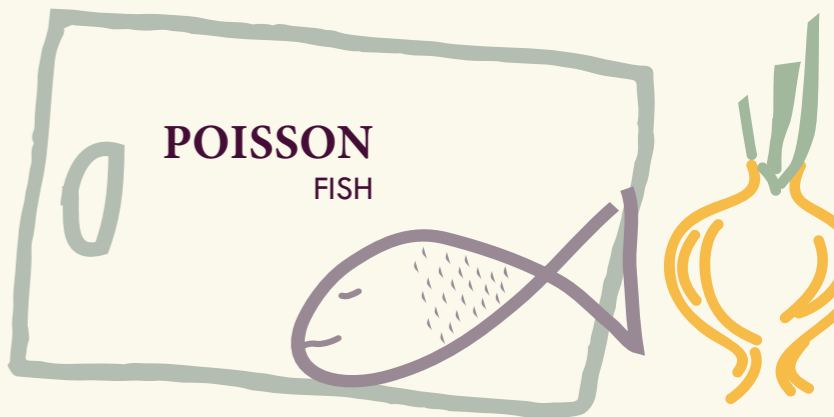
Cubes de poulet et légumes dans une sauce aromatisée à la tomate et cumin servis sur semoule de blé. *Chicken pieces and vegetables in a tomato and cumin sauce served on couscous.*

### Poulet cacciatore CHICKEN CACCIATORE (355G) ..... 5<sup>50</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) ..... 5<sup>50</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) ..... 5<sup>80</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) ... 5<sup>80</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.*

