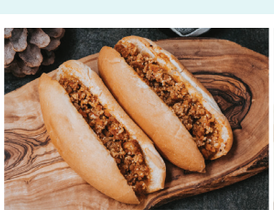


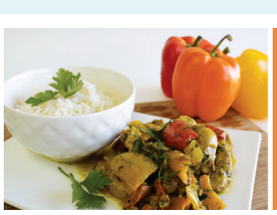
450 349-1750 | **enpassant.ca**
378, boul. St-Luc, suite 100, Saint-Jean-sur-Richelieu (près de l'église)

Sophie Tougas
Diététiste-nutritionniste

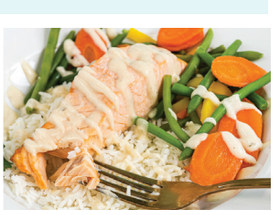
PETITS PLATS SAVOUREUX		IND.	FAM.
Les vrais petits pains fourrés	Nos fameux petits pains faits de porc et de veau extra-maigres. Les favoris des enfants!	4.95 $	19.00 $
Cari de tofu et pois chiches	Un plat qui réchauffe avec sa sauce épicée et onctueuse à base de lait de coco. Servi sur riz et accompagné de légumes aux amandes.	11.25 $	40.00 $
Les Pastas!	Les pâtes, on les aime à toutes les sauces! Informez-vous sur les choix offerts en magasin.	11.25 $	40.00 $
Bol à la coréenne	C'est le grand retour! Un plat savoureux mariant dinde et tofu hachés, style BBQ coréen, riz collant et légumes sautés.	11.25 $	40.00 $
Boulettes suédoises	Nos fameuses boulettes porc et veau et leur sauce crémeuse sont servies sur un lit de nouilles aux œufs et accompagnées de légumes vapeur.	11.25 $	40.00 $
Le Burger du Bourgeois	Une boulette de porc et veau nappée de notre délicieuse sauce brune maison. Accompagnée de sa julienne de légumes et de pommes de terre en purée.	11.25 $	40.00 $
Filet de porc aux pruneaux NOUVEAU	Filet de porc cuit doucement, dans une sauce crémeuse à la moutarde et au vin rouge. Servi sur nouilles aux œufs et accompagné de légumes vapeur.	11.25 $	40.00 $
Pâté chinois aux trois purées	Un classique revisité à la façon *En passant…* Garni de pommes de terre, carottes et rutabagas.	12.50 $	46.00 $
Cochon braisé	Du porc braisé ultra tendre, accompagné de purée de pommes de terre et de chou aux canneberges. Si simple… mais tellement savoureux!	12.50 $	46.00 $
Polpettes de dinde	De savoureuses boulettes à l'italienne, servies sur notre délicieux orzo aux tomates et accompagnées d'une poêlée de légumes colorés.	12.50 $	46.00 $
Poulet cheddar et poireaux	Cubes de poitrine garnis d'un mélange de poireaux et de fromage, relevé d'un soupçon de bacon. Accompagné d'une purée verte et de carottes au miel.	12.50 $	46.00 $
Poulet chasseur	Un émincé de poulet savoureux dans une sauce au vin blanc, garni d'oignons, de champignons et de prosciutto sautés. Servi sur une purée de courge et pommes de terre.	12.50 $	46.00 $
Saumon sauce moutarde	Notre filet de saumon nappé de sa populaire sauce moutarde et accompagné de riz et de légumes.	14.25 $	52.00 $
Morue au pesto de tomates séchées	Un filet de morue garni de fromage Feta et de brocoli servi sur un orzo au pesto de tomates séchées et graines de tournesol.	14.75 $	54.00 $







Une nutritionniste dans votre cuisine… de bons repas et du temps pour soi!



LÉGENDE : *populaire* *sans lactose* *100 % enfant*

Menu et prix sujets à changement sans préavis.







À LA SOUPE !	IND.	FAM.
Soupe aux légumes	3.95 $	9.50 $
Potage de carotte	3.95 $	9.50 $
Velouté de courge épicée au lait de coco NOUVEAU	3.95 $	9.50 $
Crème de champignons	4.95 $	14.95 $
Velouté betterave et poire	4.95 $	14.95 $
Chaudrée de brocoli, maïs et cheddar	4.95 $	14.95 $
Nos soupes-repas	8.50 $	30.00 $

LES SAUCES MAISON	
Sauce tomate maison (750 ml)	8.25 $
Sauce tomate et légumes grillés (1 L)	9.95 $
Sauce à spaghetti veau et tofu (1 L)	16.95 $

LES MUFFINS SANTÉ	IND.	FAM.
Muffins mélasse et canneberges	2.25 $	11.00 $
Muffins caramel et pomme	2.25 $	11.00 $
Muffins petits fruits et chocolat	2.75 $	12.50 $
Muffins framboises, lime et chocolat blanc	2.75 $	12.50 $
Muffins banane, chanvre et bleuets	2.75 $	12.50 $

LES DESSERTS	IND.	FAM.
Biscuits Ménage à trois	2.50 $	12.00 $
Cake du moment	2.50 $	13.00 $
Gâteau Reine-Élisabeth	3.00 $	14.00 $
Carrés aux dattes	3.00 $	14.00 $
Carrés aux fruits	3.75 $	15.50 $
Croustade pommes, poires et érable	3.75 $	15.50 $

VALEURS NUTRITIVES

Recevez les valeurs nutritives par courriel. Tous nos mets conviennent parfaitement aux gens qui prennent soin de leur santé. Parole de nutritionniste!

AUX PETITS SOINS

Nos chèques-cadeaux font plaisir aux nouvelles mamans, aux convalescents et aux gens qui ont peu de temps pour cuisiner.



Une belle façon de simplifier la vie des gens que vous aimez!



EN PASSANT Comptoir santé

HEURES D'OUVERTURE

Lundi ..... fermé
Mardi au vendredi ..... 10 h à 19 h
Samedi et dimanche ..... 10 h à 17 h

378, boul. St-Luc, suite 100, St-Jean-sur-Richelieu (près de l'église) | 450 349-1750 | enpassant.ca