



NOS BOÎTES À LUNCH

Créez votre boîte à lunch avec un sandwich ou une salade repas. Nous proposons plusieurs accompagnements et desserts faits maison.

Nachos, sauce
verte jalapeños
+
Salade pico de gallo
+
Dessert

Chili, pita grillée,
guacamole,
crème sure
+
Dessert

Sandwich
+
Au choix : salade,
soupe, chips
+
Dessert

Salade repas
+
Dessert

17,95 \$

TOUS NOS PRODUITS PEUVENT ÊTRE DÉCLINÉS EN ZÉRO DÉCHET (+ 2 \$). DES FRAIS DE RÉCUPÉRATION SONT AJOUTÉS.

Pour les petites faims, nous vous proposons la formule **Petits Appétits à 11,95 \$**
Demi-sandwich + Soupe ou Salade + 1 Biscuit

NOUVEAU

LA BOÎTE À LUNCH DÉJEUNER

LA BOÎTE DÉJEUNER PARFAIT

16,75 \$

- un yogourt granola parfait
- des fruits du marché (pomme ou orange)
- croissant ou chocolatine
- un jus de fruit



LE BOL OVERNIGHT

16,45 \$

- gruau overnight
- des fruits du marché (pomme ou orange)
- noix
- croissant ou chocolatine

Besoin d'une modification dans le menu ?

Pour des raisons de régimes alimentaires particuliers ou d'allergies, vous pouvez demander un changement dans une recette pour 3 \$ supplémentaire.

BREUVAGES

Ajoutez un breuvage pour 2,50 \$

Eau plate ou eau gazeuse

San Pellegrino

Orange, citron, pamplemousse, pomme grenade, orange sanguine ou clémentine

Soda

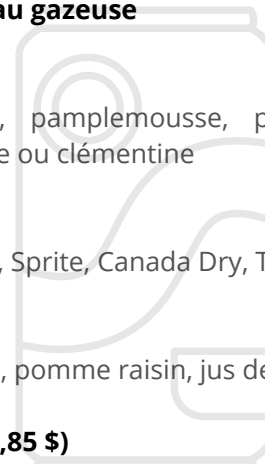
Coke, Coke Diet, Sprite, Canada Dry, Thé glacé

Jus

Pomme, orange, pomme raisin, jus de légumes

Mate Libre (+ 3,85 \$)

Original, menthe et lime, passion, rose et hibiscus



NOS SANDWICHES

Baguette de canard et confiture de bleuet

Baguette, rillettes de canard, confiture de bleuet, jeunes pousses, copeaux de parmesan, tomates et mayo-moutarde.

Poulet pesto et brie

Pain ciabatta aux tomates séchées et olives, poulet, pesto, céleri, tapenade d'olive, mayonnaise et brie

Prosciutto aux deux pestos

Baguette au pavot, prosciutto, pesto de tomates séchées, pesto basilic, roquette, bocconcini, poivre du moulin.

La biquette hongroise

Baguette au pavot, fromage de chèvre Capriny, salami hongrois, oignons confits, laitue, poivre du moulin.

Thon, orange et pommes

Baguette au sésame, thon mariné à l'orange, pommes vertes, guacamole, édam, tomates et mayonnaise.

Jambon beurre

Baguette, jambon, fromage suisse et beurre.

Le Végé (végane)

Baguette sésame, creton de lentilles, oignons confits, moutarde de Dijon, carottes et roquette.

Légumes grillés

Baguette au pavot, aubergine, poivrons, courgettes, oignons, bocconcini, mayo piquante pesto basilic et roquette.

Jambon jardinier



Pain multigrain, jambon, poivrons grillés, céleri, carottes râpées, roquette, mayo romarin et érable.

Dinde & Cari

Pain multigrain, rôti de dinde fumée, poivrons grillés, roquette et mayo au cari.

LES ACCOMPAGNEMENTS


SALADES

Brocoli, lentilles, raisin rouges  
et graines de tournesols

Concombre, tomates cerises, persil, oignons rouges, pois chiches, cumin 

Couscous, raisins secs, poivrons, pommes, céleri, pesto rouge, citron, cumin 

Betteraves et vinaigrette à l'orange 

Orzo, canneberge, aveline et céleri 

Pâtes jardinière 

NOS SALADES REPAS

Les boîtes à lunch comprenant des salades repas doivent être commandées la veille de la livraison, avant 15h.

Betteraves et chèvre

Betteraves, fromage de chèvre, noix de cajou, quinoa, chips de prosciutto, roquette et vinaigrette érable et balsamique.

Salade jardinière feta, amandes grillées et croûtons

Légumes variés, fromage feta, amandes grillées, laitue, roquette et vinaigrette érable et balsamique.

Ensalada Azteca de la cantine El Poblano

Croûtons de tortilla, sauce, fromage frais, crème, haricots frites, maïs, poulet et laitue.

LA CANTINE EL POBLANO

Les recettes de la cantine El Poblano sont inspirées de la cuisine traditionnelle mexicaine. Les plats doivent être commandés la veille de la livraison, avant 15h.

Nachos, sauce verde jalapeños et salade Pico de Gallo

Chips de maïs, sauce verde jalapeños, fromage frais et crème sure.

... ET POURQUOI PAS UN CHILI ?

Chili, pita grillée, guacamole et crème sure

Chili réalisé maison, accompagné d'une galette de maïs



Sans gluten



Végétarien

CHIPS

Nos chips nature, légèrement salés sont réalisés maison.

SOUPE

- Soupe de légumes (sans produits laitiers)
- Potage du moment
- Crème du moment

LES DESSERTS

Les biscuits sont par deux dans chaque boîtes à lunch.

Biscuits **double chocolat**

Biscuits **érable**

Biscuits **avoine-raisins**

Biscuits **beurre d'arachide et chocolat**

Biscuits **véganes** chocolat noisette

Biscuits aux **Smarties**

Muffin, saveurs du moment

Brownie

PRÊT À COMMANDER ?

Contactez-nous au **418 948-3773** ou par courriel au

info@sandwicheriefastoche.com

SERVICE DE LIVRAISON

Faites vos choix et communiquez avec nous par courriel ou téléphone

Nous offrons le service de livraison dans la grande région de Québec.

Les frais de livraison varient de **7,95\$ à 25,95\$** en fonction du volume de votre commande et du lieu de livraison.

