

**BOITES A LUNCH  
"ENSOLEILLÉES"**



## **6 menus à votre disposition**

### **EXPRESS - 10.00\$**

- Sandwich viande froide (dinde, jambon cuit ou jambon fumé)  
Fromage provolone, dans pain tranché **OU** Croissant
- Salade de pâtes **OU** de couscous **OU** de pomme de terre
- Muffin **OU** un fruit

### **Du Maraîcher - 12.00\$**

- Sous-marin, légumes grilles,  
fromage mozzarella (pain sous-marin ou tortilla)
- Salade d'amour (asiatique, fèves germées,  
échalotes, poivron, cèleri, raisins secs, olives, épinards.  
**OU** Salade chilienne (tomate, oignon, coriande)
- Salade de fruit

### **De L'Italie - 14.00\$**

- Sous-marin au proscuito avec aubergine marinée et poivron
- Salade légumineuses (huile d'olive, l'origan, basilic)  
**OU** Tomate-bocconcini.
- Mini-pâtisserie **OU** salade de fruit

### **Poulet Caramel - 14.50\$**

- Sous-marin au poulet, poivrons sautés et oignon caramélisé
- Salade brocoli **OU** betterave et pommes
- Tartelette aux fruits

### **Le Carnivore - 15.50\$**

- Rôti de bœuf ou porc avec poivrons sautés et oignon  
caramélisé (en pain sous-marin ou tortilla)
- Salade Kalé (chou friser) **OU** salade brésilienne **OU** champignons
- Salade de fruit **OU** pâtisserie

### **Salade Repas - 15.00\$**

- Salade mixte et légumes
- Lanières de poulet ou Saumon fumée
- Olives, cœur d'artichaut, palmiers
- Un pain à salade
- Un fruit

**Un breuvage peut être ajouté pour 1,25\$ de plus  
Tous les menus inclus un sachet de fruits secs.**

**\* Prix spécial pour plus de 80 unités \***



Ustensiles et boîtes éco responsable



**"C'EST PAS VRAIMENT DE MA FAUTE  
SI Y'EN A QUI ONT FAIM  
MAIS CA LE DEVIENDRA SI ON  
Y CHANGEAIT RIEN"  
(Coluche)**

**"Aidez-nous à venir en aide à nos  
concitoyens le plus vulnérables"**

## **MISSION**

Les Fourchettes de l'Espoir est un organisme à but non lucratif ayant le but de favoriser l'accès à des aliments nutritifs à cout raisonnable et culturellement acceptable pour une clientèle multiethnique en développant des activités visant la sécurité alimentaire et en soutenant les citoyens dans leurs besoins d'insertion sociale.

## **VISION**

Contribuer à l'amélioration de la qualité de vie des citoyens

## **VALEURS**

Respect, Intégrité, Solidarité, Transparence, Entraide

**Visitez notre site internet  
[www.fourchettesdelespoir.ca](http://www.fourchettesdelespoir.ca)**

---

**Vous allez connaître un organisme à  
la disposition de ses concitoyens,  
Une équipe qui croit au  
développement social  
de sa communauté.**

## **Contactez-Nous**

12165 Boulevard Rolland  
Montreal Nord, Quebec  
H1G 5Y1

Telephone: 514 852 1492

Fax 514 852 6220

Email: [info.fourchettesdelespoir.ca](mailto:info.fourchettesdelespoir.ca)