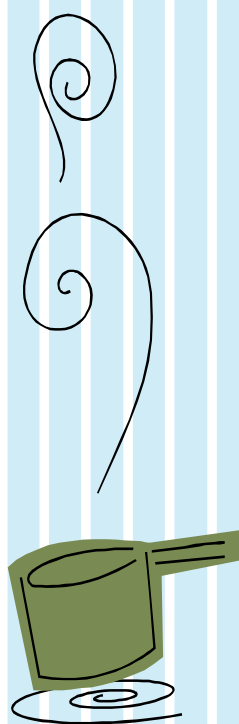


*Répertoire des traiteurs de La Tuque
et
Recommandations pour des meilleurs choix*



Répertoire des traiteurs de La Tuque

Traiteurs/ Restaurants	Buffet chaud	Buffet Froid	Voir le menu	Prix	Particularités	Coordonnées
<u>IGA</u>	✓	✓	<u>Annexe A</u> Page 4	Très variables À partir de 12\$	- Passe-partout - Choix - Très grand éventail de prix	547, rue Saint-Louis Téléphone : 819 523-5968
<u>Le Boké</u>	✓	✓	<u>Annexe B</u> Page 5	À partir de 12,50 \$ / pers	- Vaisselle jetable ou non - Livraison, mise en place, service aux tables - Choix variés	556, rue Commerciale Téléphone : 819 523-2991
<u>Le Nomade</u>	✓	✓	<u>Annexe C</u> Page 6	<u>Buffet froid :</u> À partir de 11.50 \$/pers_ <u>Buffet chaud :</u> À partir de 10 \$ / pers	- Choix et prix variés - Livraison gratuite	605, rue St-Antoine Téléphone : 819 676-8850
<u>Le Parasol</u>		✓	<u>Annexe D</u> Page 7 et 8	<u>Boîtes à lunch :</u> 12.95 \$ / pers (Minimum 20 pers) <u>Buffet froid :</u> 10.95 \$ à 16,45\$ / pers (Minimum 25 pers)	- Choix variés	359, rue St-François Téléphone : 819 523-7551
<u>Marché Richelieu</u>	✓	✓	<u>Annexe E</u> Page 9 et 10	<u>Buffet froid :</u> 10 \$ / pers <u>Buffet chaud :</u> entre 8 \$ et 15\$ / pers <u>Boîtes à lunch :</u> entre 3 \$ et 7,25 \$ / pers	- Choix variés - Grand éventail de prix	424, rue St-Joseph Téléphone : 819 523-2768
<u>Restaurant Lucien Gauvin</u>	✓	✓	<u>Annexe f</u> Page 11	<u>Buffet froid :</u> 10 \$ à 20 \$/ pers <u>Buffet chaud :</u> 12 \$ à 20 \$/ pers Boîte à lunch sur demande	- Choix variés	486, rue Bostonnais Téléphone : 819-523-5838
<u>Service alimentaire Véro</u>		✓	<u>Annexe G</u> Page 12	<u>Buffet froid</u> <u>Boîte à lunch</u> <u>Bouchées</u> Prix sur demande	- Choix et prix variés - Doit avoir l'accord de l'école	Téléphone : 819 523-4505 # 6205 veronique.halle39@gmail.com
<u>Subway</u>		✓	<u>Annexe H</u> Page 13	<u>Sous-marin géant</u> Varie entre 42,00 \$ Et 124,00 \$ + tx <u>15 mcx de 3 po</u> 35,00 \$ + tx	-Frais -Passe-partout	200, boul. Ducharme Téléphone : 819 676-3636
<u>Tim Hortons</u>		✓	<u>Annexe I</u> Page 14	À partir de 6,59 \$ + tx / pers	- Peu coûteux - Passe-partout - Dessert + breuvage inclus	1044, boulevard Ducharme Téléphone : 819-523-7174
<u>La Bouffe d'Antan</u>	✓		<u>Annexe J</u> Page 15	À partir de 5.99/pers	- Très grand choix - À la demande	405 St-Joseph Téléphone : 819-523-3944

Recommandations générales pour un meilleur choix

À PRIVILÉGIER :

- Choisir des repas composés d'aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien ; légumes et fruits, produits céréaliers, laits et substituts, viandes et substituts.
- Choisir de préférence des produits céréaliers à grains entiers.
- Choisir des desserts et collations à base de fruits, de produits laitiers et de produits céréaliers à grains entiers. Des exemples : compote, salade de fruits dans leur propre jus, sans sucre ajouté au lieu de fruits dans un sirop, croustade aux fruits, carrés aux dattes, yogourt, pouding au lait,...
- Pour les boissons, privilégier l'eau, le lait, le jus de légumes, le jus de fruits à 100%.
- Privilégier les aliments à faible teneur en matière grasse, en sucre et en sodium.
- Viser la moitié de l'assiette en légumes. Vous pouvez même substituer une partie du riz par de la salade.
- Les soupes et sauces faites à base de bouillon, de tomates ou de lait plutôt qu'à base de crème.
- Demander des portions modérées.
- Privilégier des mets de préférence grillés, bouillis, cuits à la vapeur ou cuits au four (ex : poisson grillé, spaghetti, brochettes...)

À ÉVITER :

- Les desserts riches en matières grasses et en sucres (pâtisserie, gâteaux, tartes, beignes, crème glacée, etc.)
- Les aliments frits (poulet, « Egg rolls », frites, etc.)
- Les viandes grasses et les charcuteries (saucisses, jambon, bacon, etc.)

TRUCS ET ASTUCES :

- Substituer les frites par du riz (brun, si possible) ou bien par des pommes de terre au four, nature ou en purée.
- Remplacer une partie des frites par une salade ou des légumes vapeurs (faire moitié-moitié)
- lorsque possible, demander la vinaigrette des salades et les sauces à côté.



ANNEXE A

IGA

Pour 10 à 12 personnes

Crudités et trempette	29.99 \$	2.73 \$/personne
Charcuteries et hors – d'oeuvres	23.99 \$ ou 31,99 \$	2.39 \$ ou 2.91 \$/ personne
Salade Méli-Mélo : Carottes, pommes de terre, macaroni, chou crémeuse (8 à 10 pers)	14.99 \$	1.67 \$/personne
Salade méditerranéenne ou du monde (8 à 10 pers)	12.99 \$ à 23.99 \$	1.30 \$ à 2.67 \$/personne
Sandwich (œufs, poulet, jambon) Moitié pain blé entier, moitié pain blanc (8 à 10 pers)	26.99 \$	3 \$/personne
Sandwich wrap et crudités (8 à 10 pers)	34.99 \$	3.89 \$/personne
Wrap en bouchées	34.99 \$	3.18 \$/personne
Plateaux de sushis (2 à 10 pers)	39.99 \$ à 99.99 \$	12.99\$/personne
Plateaux de fruits de mers (6 à 12 pers)	31.99 \$ à 99.99 \$	9.99\$/personne
Petits pains farcis (8 à 10 pers)	31.99 \$	3.55 \$/personne
Fromage et raisins	31.99 \$	2.91 \$/personne
Fromage brie fondant sucré (4 à 6 pers)	13.99 \$	2.80 \$/personne
Plateau de fruits	29.99 \$	2.73 \$/personne
Salade de fruits	29.99 \$	2.73 \$/personne
Fondue au chocolat	34.99 \$	2.92 \$/personne
Desserts variés (Fine pointe)	16.99 \$	1.54 \$/personne
Tartelettes aux fruits	17.99 \$	1.64 \$/personne

Exemple de repas complet à ± 16.74 \$/personne :

- 1 plateau de Wrap et crudités
- 1 plateausandwichs
- 1 salade méli-mélo
- 1 plateau de raisins fromage
- 1 plateau de charcuterie
- 1 plateau de fruits

Exemple de repas complet à ± 12.72 \$/ personne :

- 1 plateau de crudités et trempette
- 1 plateau de charcuterie
- 1 plateau de wrap en bouchées
- Salade de fruits
- Desserts variés
- (Pour 8 à 12 /personnes)

Frais de fournitures et de livraison en sus

Taxes non incluses dans les prix

Possibilité de commander en ligne : Service de traiteur – Buffets IGA

Les prix sont sujets à changement sans préavis



Pour un meilleur choix !

Consultez les recommandations pour un meilleur choix en page 3.





ANNEXE B

Restaurant Le Boké

Buffet froid

Plateau panini ou wrap et salade assortie 12,50 \$/pers.

Crudités 1 \$/pers.

Plateau de fromages et terrine 3,50 \$/pers.

Plateau de sushi (10 pers. min) 7,25 \$/pers.

Buffet chaud

Un menu varié et adapté selon vos besoins et votre budget.



ANNEXE C

Le Nomade

Buffet froid

- Sandwich – 3 sortes
- Crudités, Trempette
 - Raisins, Fromage
- Œufs farcis
 - 2 salades au choix
 - Plateau de viandes froides
 - Desserts assortis
- Café

À partir de 11.50 \$ + tx / personne

Buffet Chaud

Menu varié et adapté selon vos besoins et votre budget.

À partir de 10 \$ + tx / personne

Livraison gratuite
Avec ou sans service

Pour un meilleur choix !

Consultez les recommandations pour un meilleur choix en page 3.





ANNEXE D

Restaurant le Parasol

CRUDITÉS ET TREMPETTES

☞ SALSA ET MAYO

CHOIX D'UN TORTILLAS :

☞ JAMBON/FROMAGE/TOMATE

☞ POULET/MAYONNAISE/SALSA/LAITUE

CHOIX D'UNE SALADE :

☞ LÉGUMINEUSES

☞ CHOU VERT

☞ PÂTES

DESSERTS : PETITES BOUCHÉES SUCRÉES ASSORTIES

BREUVAGE : BOUTEILLE D'EAU OU JUS LÉGUMES

PRIX : \$ 12.95 + tx

MINIMUM 20 PERSONNES

Restaurant Le Parasol (suite)

BUFFET FROID

CRUDITÉS ET TREMPETTES

☞ SALSA ET MAYO

VARIÉTÉ DE SANDWICHES :

(PAIN BLANC, BRUN) POULET, JAMBON, OEUFS

CHOIX DE 2 SALADES :

☞ LÉGUMINEUSE TOMATES ET PESTO

☞ CHOU VERT

☞ COUSCOUS À L'ORANGE ET MANDARINES

☞ POMMES DE TERRE ET BACON

☞ MACARONI ET LÉGUMES

DESSERTS : PETITES BOUCHÉES SUCRÉES ASSORTIES

BREUVAGE : CAFÉ

PRIX : 10.95 \$

TORTILLAS :

☞ JAMBON, FROMAGE À LA CRÈME, LAITUE **OU**

☞ DINDE, MAYONNAISE, SALSA, LAITUE

EXTRA : 2.50 \$ / PERSONNE

ASSIETTE DE FROMAGES ET RAISINS : CHEDDAR BLANC ET MARBRÉ

EXTRA : 3 \$ / PERSONNE

CHARCUTERIES : DINDE, JAMBON, SALAMI, VIANDE FUMÉE

EXTRA : 3 \$ / PERSONNE

MINIMUM 25 PERSONNES

Pour un meilleur choix !

Consultez les recommandations pour un meilleur choix en page 3.



Buffet froid :

Sandwich (6 pointes / pers.) : jambon, poulet, œuf

Salade : chou, macaroni, pommes de terre

Crudités + trempette

Viandes froides

Fromage et raisins

Bouchées de dessert ou gâteau

Café + thé si besoin

**10 \$ / pers. + tx.
Variable selon les
composantes**

Ajouts :

Pains fourrés : 1 \$ /pers.

Pain au fromage : 2,75 \$ /pers.

Œufs farcis : 0,75 \$ / pers.

Fourniture : 0,25 \$ / pers.

Salade César ou salade du chef : 2 \$ / pers.

Buffet chaud :

1. Rosbif servi avec pommes de terre et légumes

2. Suprême de poulet servi avec pommes de terre et légumes

3. Brochette de poulet ou de bœuf servie avec patates grecques et riz

**15 \$ /
pers.**

**8 \$ à 12 \$
/ pers.**

Ajouts :

1. Soupe au choix ou salade

2. Bouchées de dessert ou gâteau

**Un ajout de 0,50 \$ par personne est demandé si service*

**Les taxes ne sont pas incluses dans le prix*

Marché Richelieu (suite)

Boîtes à lunch :

Adultes

1- Sandwich 6 po
Crudités + trempette
Fromage + raisins
Dessert ou muffin
Jus de fruits ou de légumes

6,50 \$

2- Sandwich 8 po
Crudités + trempette
Fromage + raisins
Jus de fruits ou de légumes

7,25 \$

3- 1 tortilla dinde ou jambon
Crudités + trempette
Fromage et raisins
Jus de fruits ou de légumes

7,25 \$

Enfants

1- Sandwich 3 po
Fromage et raisins
Muffin
Jus de fruits ou légumes

4\$

2- Sandwich 4 po
Salade et fromage
Dessert
Jus de fruits ou légumes

4 \$

3- Sandwich 4 po
Fromage
Crudités, trempette
Dessert
Jus de fruits ou de légumes

4 \$

Pour un meilleur choix !

Consultez les recommandations pour un meilleur choix en page 3.





ANNEXE F

Restaurant Lucien Gauvin

Buffet froid

Sandwich - 3 variétés
Cruautés et trempettes
Salades - 3 variétés
Desserts variés

- Viandes froides
- Œufs farcis
- Fromages
- Fruits frais

À partir de 10.00\$/pers jusqu'à 20.00\$/pers

Buffet chaud

Plus de 10 choix (lasagne, tourtière, ragoût, brochettes...)

Entre 12.00\$ et 20.00\$ /pers

Commande 10 portions
minimum



ANNEXE G

Service alimentaire Véro

Buffet froid

Boîtes à lunch

.... Et autres

Menu varié et adapté selon votre budget et vos goûts

Situé à l'école secondaire Champagnat

Communiquer pour prix et plus d'information.

Coordonnées page 2.



ANNEXE H

Subway

1^{er} choix

Sous-marin géant

3 pieds : 10-12 personnes → 49 \$ + tx

6 pieds : 20-25 personnes → 98 \$ + tx

2^e choix

15 morceaux de 3 pouces pour 6 à 8 personnes → 40 \$ + tx

Desserts

12 biscuits / 5 \$ de plus

36 biscuits/ 19,50 \$ de plus

Prendre note que le pourboire n'est pas compris dans le prix et que les commandes traiteur doivent être effectuées 24 heures à l'avance.

Pour un meilleur choix !

- Tous les sous-marins 6" ou wraps de la catégorie « 6 g de gras et moins » sur pain de blé entier avec un assortiment de légumes.
- Sous-marin double à la dinde
- Salade repas : végé - délice, poulet grillé, jambon, dinde, rosbif
- Dessert : tranches de pomme ou raisins secs (si disponibles), yogourt
- Boissons : eau, lait, jus de légumes, jus d'orange pur à 100 %, jus de pommes pur à 100 %



ANNEXE I



Tim Hortons

Menu froid et chaud

Menu varié et adapté selon votre budget et vos goûts
(Choix pouvant se faire sur l'ensemble du menu)

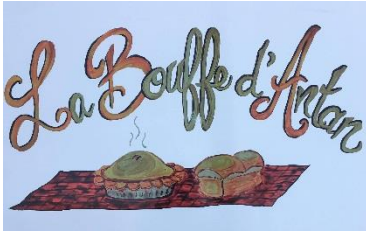
Prix à partir de 6,59 \$ + tx / personne

Breuvage et dessert inclus

Pour un meilleur choix !



- Sandwich à la salade de morceaux de poulet
- Fèves au lard
- Wrap au poulet Ranch, chipotlé, mayonnaise ou moutarde et miel
- Desserts : yogourt à la vanille et aux fruits des champs, yogourt grec à la fraise et aux fruits des champs
- Timbits (maximum de 2) : glacé au miel, framboise, hollandaise, citron, pommes et cannelle, glacé au chocolat, fraise, bleuet
- Boissons : eau, lait (si disponible), jus de pomme, jus d'orange



ANNEXE J

La Bouffe d'Antan

Plus de 90 choix de menus en service traiteur

(Lasagne, pâté au saumon, au poulet, à la viande, tourtière, longe de porc, etc...)

Menus cycliques

Les demandes spéciales seront traitées

De 5,99 \$/pers à 7,99 \$/pers

Aucun service de sandwicherie