PLATS CUISINÉS

01

05 AU 09 JANVIER 2026

LASAGNE À LA VIANDE
Sauce bolognaise, béchamel, fromage mozzarella et parmesan.

PORC EFFILOCHÉ SAUCE BBQ
Pommes de terre rôties, carottes braisées.

PÂTÉ CHINOIS
Mijoté de boeuf, purée de pommes de terre, maïs, persil.

POULET TANDOORI
Riz blanc, ragoûts de légumes à l'indienne.

FILET DE MORUE EN SAUCE TOMATE
Parmesan, gnocchis, brocolis braisés.

CHILI CON CARNE
Ragoût de boeuf, haricot rouge, légumes et tomate, riz blanc.

MAC'N CHEESE
Sauce aux monterey jack, cheddar. VG

Las Olas TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

450 677 9090 - www.lasolas.ca - baptiste@lasolas.ca

PLATS CUISINÉS

02

12 AU 16 JANVIER 2026

PAIN DE VIANDE AU CHEDDAR
boeuf haché,Sauce tomate, purée de pomme de terre à l'ail confit, brocoli au beurre

PENNE RIGATE AUX HERBES
Fromage feta, épinard à l'ail, tomate confite, olive verte,citron

RIZ FRIT AU POULET
Oeufs brouillés, mirepoix de légume orientale, sriracha, oignon vert

CASSOULET AUX SAUCISSES
Ragoût de haricot, légumes racine, saucisse de toulouse, chapelure croustillante

POULET AUX AGRUMES
Salade couscous israélien,mandarine,fenouil,poivron,oignon,vinaigrette orange

TOFU CROUSTILLANT
Sauce gastrique à l'orange et cari, nouille de riz, bok choy sautés, cébette **VG**

BOL ANTI-INFLAMMATOIRE AU SAUMON & CURCUMA
Saumon, quinoa, kale, curcuma,julienne de céleri-rave,oignon vert
Le saumon est **riche en oméga-3** → réduit l'inflammation et protège le cœur
Le curcuma + poivre noir **diminue les douleurs inflammatoires** et soutient la prévention du cancer
Le kale apporte antioxydants et vitamine K → **soutien immunitaire**

CHOIX DU CHEF
Tourtière patate grelot légume saison

Las Olas TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

450 677 9090 - www.lasolas.ca - baptiste@lasolas.ca

PLATS CUISINÉS

03

19 AU 23 JANVIER 2026

BOULETTE DE BOEUF ET VEAU
Sauce tomate parmesan et olive, spaghetti au pesto, choux de bruxelle rôti

TORTELLINI AU FROMAGE À LA GIGI
Sauce rosé au vin blanc, lardin rôtie, champignons poêlés

POULET GÉNÉRAL TAO
Riz blanc, poulet croustillant, sauté de légumes Thaï, duo de sésame

PORC ROTI AUX CANNEBERGES
Purée de pomme de terre au beurre, carotte glacé, sauce aigre douce

VIVANAU À LA GRENOBLOISE
choux fleur, pomme de terre douce rôties, sauce grenobloise crémeuse

CARI-COCO AUX POIS CHICHES
pois chiches,riz sauvage, lait de coco, gingembre, ail, curcuma,cari **VG**

Le **gingembre et l'ail** stimulent le système immunitaire et combattent virus/bactéries
Les **pois chiches** stabilisent la glycémie et favorisent la satiété
Le **lait de coco** apporte une énergie rapide et soutient l'immunité

PÂTÉ CHINOIS
boeuf haché , maïs en crème , purée de pomme de terre

Las Olas TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

450 677 9090 - www.lasolas.ca - baptiste@lasolas.ca

PLATS CUISINÉS

04

26 AU 30 JANVIER 2026

PARMENTIER
Ragoût de boeuf au vin rouge, mirepoix de légume, purée de pomme de terre au beurre

GNOCCHI A LA BOLOGNAISE
Gnocchi de pomme de terre, sauce à la viande, parmesan, origan

POULET PORTUGAIS
Sauce piri-piri, quartier de pomme de terre, poêlé de pois vert et poivron

ÉPAULE DE PORC BRAISÉE À LA BIÈRE
Polenta crémeuse, choux fleur rôtis, jus corsé à la bière rousse

MORUE LAQUÉ BBQ CORÉEN
Légumes orientals sautés au gochugaru, kimchi, riz blanc

MOUSSAKA VÉGÉ
Etagé d'aubergine, garniture de protéine végétale, sauce béchamel, pomme de terre **VG**

SUPRÊME DE POULET CITRONNÉ
Betteraves rôties au miel et au thym, quinoa chaud au zeste de citron
La betterave **soutient le foie** et **améliore la circulation sanguine**
Le citron **aide à la détoxification**
Le thym est **antibactérien**

CHOIX DU CHEF
Plat surprise

Las Olas TRAITEUR
CRÉATEURS D'ÉMOTIONS

450 677 9090 - www.lasolas.ca - baptiste@lasolas.ca