



## M :: EN BOÎTE

- Un nouveau format - boîte à lunch et buffet - qui vous suit partout.
- Un menu flexible, offrant un million de possibilités, pour le petit déjeuner ou le dîner.
- Une solution repas idéale pour vos rencontres entre collègues, pour vos réunions de groupe ou pour un lunch ailleurs qu'au bureau;
- Une façon saine de manger au travail, autant le matin, le midi que le soir;
- Une option censée qui s'adapte à vos besoins, vos goûts et votre budget.

Rendez-vous à [mmanger.com](http://mmanger.com), dans la section AUTRES SERVICES; consultez le menu M :: EN BOÎTE et communiquez avec Marie-Claude afin de finaliser votre commande.

### Pour commander ::

Par téléphone :  
438 889.1912

Par courriel :  
[commande@mmanger.com](mailto:commande@mmanger.com)

Par télécopieur :  
450 818-2091  
(veuillez nous aviser par téléphone avant l'envoi du document svp)

### TABLE DES MATIÈRES ::

M :: MATIN	p2
M :: LES SANDWICHS COSTAUDS	p3
M :: LES SALADES-REPAS	p4
M :: LES SALADES LÉGÈRES	p4
M :: LES LÉGUMES	p5
M :: LES FROMAGES	p5
M :: LES SUCRÉS	p5
M :: LES FORFAITS	p6
M :: LES BOISSONS	p7
INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES	p7
BON DE COMMANDE – à venir	p8

## M :: MATIN

À partir de 13 \$/personne. Formule buffet (minimum 8 pers.)

### M :: LES FRUITS

- ... sur bâton 3 \$/pers.
- ... en salade 4 \$/pers.
- ... en plateau 4 \$/pers.

### M :: FOURNÉE

**3,50 \$ / pers.**

- Gâteau aux bananes et glace à l'orange
- Muffins son, carottes, ananas
- Muffins aux pommes d'ici
- Muffins son & framboises
- Pain à la courgette et aux noix
- Financiers aux canneberges et gingembre confit
- Petits quatre-quarts au goût du jour
- Barres granolas maison

### M :: SALÉS

Cretons maison 3,50 \$/pers. (min. 8 pers)

#### Fromages

- ... sur bâton : 3 \$/pers.
- ... sur plateau : *cheddars doux, gruyère* 4 \$/pers. (min. 10 pers)
- sélection de fromages fins* 7 \$/pers. (min. 10 pers)

### M :: EN POT

3 \$/pers. – 6 \$/pot (125 ml)

- Chutney pommes, canneberges et noix de Grenoble
- Gelée de poivron rouge et piment jalapeno
- Compote fraise, rhubarbe
- Compote pomme, poire et vanille
- Compote framboise, lavande

### M :: LES ŒUFS

- Frittata du moment - 20 \$/entière (min. 8 pers.)
- Œufs mimosa aromatisés (cari, cajun, ciboulette, paprika, etc...) - 21 \$ / 24 un.

### M :: LE LAITIER

- 4 \$/portion
- Yogourt nature...
  - ... épicé
  - ... et fruits
  - ... et granola maison

### M :: GRANOLA MAISON

4 \$/portion (min. 10 pers.)

- Céréales d'avoine de son et de blé, fruits séchés, miel, noix de Grenoble, graines de citrouille vertes, amandes effilées grillées, graines de lin.

*\*Les prix peuvent varier sans préavis. Le nombre de personne déterminera le prix final.  
Ajout de 20% de plus au prix par personne pour tout groupe de moins de 8 personnes.*

## **M :: LES SANDWICHS COSTAUDS – 16 \$**

*Servi avec mini-salade et boisson. Remplacez la boisson par un M :: Sucré si désiré.  
Ajout de 20% de plus au prix par personne pour tout groupe de moins de 8 personnes.*

### **PAINS ::**

Baguette  
Ciabatta  
Fougasse  
Tortillas (blanc, blé entier, 16 grains, aromatisé)  
Tranché (blanc ou blé entier)  
Autre...

### **SANDWICHS :: M**

- 1 Le traditionnel (jambon, poulet, thon ou œuf) ::**  
Salade aromatisée de jambon, ou poulet, ou thon, ou œufs sur pain tranché blanc ou de blé entier.
- 2 Le cochon ::**  
Porc, pomme verte, oignons confits, fromage suisse, moutarde à l'ancienne.
- 3 Le fruité à plumes ::**  
Poulet, canneberges, mandarines, pousses, basilic, mayo au cari.
- 4 Le tout bœuf ::**  
Bœuf, oignons et champignons sautés, fromage Jalsberg, moutarde à l'ancienne, fromage à la crème.
- 5 Le végété ::**  
Légumes grillés (aubergine, courgette, poivrons rouges), fromage Provolone, basilic frais, tapenade d'olives et tomates, huile d'olive, pesto.
- 6 Le Français ::**  
Jambon blanc, beurre, gruyère, petits cornichons.
- 7 Le Green ::**  
Épinards, champignons portobello, échalottes, basilic, asperges, tomates confites, vinaigrette, emmental.
- 8 Oktoberfest::**  
Saucisse, choucroute, cornichons et moutarde forte.

### **TARTINES :: M**

- 9 Ô saumon :: 8 \$**  
Demi bagel, fromage à la crème, saumon fumé, câpres, citron, aneth.
- 10 Douce poire :: 8 \$**  
Brie, poires, noix de Grenoble, pain aux noix (ou seigle).

*\*Les prix peuvent varier sans préavis. Le nombre de personnes et le choix du pain détermineront les prix finaux.*

## M :: LES SALADES-REPAS – 18 \$

Servi avec vinaigrette, croûtons de pain et boisson. Remplacez la boisson par un M :: Sucré si désiré.  
Ajout de 20% de plus au prix par personne pour tout groupe de moins de 8 personnes.

### LAITUES ::

Romaine, frisée, mesclun, Iceberg, épinards, roquette, mâche, chicorée, pousses... Aux saveurs du marché.

- 1 Orzo, bocconcini, pesto de coriandre citronné, poivrons colorés, mini-tomates, échalottes vertes ::
- 2 Légumes grillés, feta, olives kalamata, basilic, croûtons.
- 3 Poulet, tomates, bacon, avocat, cœurs d'artichauts.
- 4 Quinoa, pois chiches, abricots séchés, mandarines, graines de tournesol, oignons verts, concombre.
- 5 Jambon, œuf, haricots verts, tomate, oignon rouge, pommes de terre, croûtons.
- 6 Lentilles, riz sauvage, feta, pignons, poivrons de colorés, herbes.
- 7 Thon, câpres, aneth, concombre, tomate, pommes de terre, avocat, concombre, citron.
- 8 Épinards, poires ou mandarines, basilic, canneberges séchées, amandes effilées rôties, parmesan.
- 9 Bœuf ou poulet, haricots rouges, maïs, tomate, poivron vert, riz, coriandre, lime, crème sûre.
- 10 Crevettes, vermicelles, arachides, poivron rouge, gingembre, coriandre, menthe.  
(Extra 2,00 \$/pers. pour ce choix)

**Extra M :: 4 \$/pers.** pour l'ajout d'une portion de protéine à une salade  
(poulet, bœuf, thon, jambon, œufs)

## M :: LES SALADES LÉGÈRES – 9 \$

- 11 Chou, poivron rouge, carotte, oignon rouge, arachides, coriandre.
- 12 Carotte, raisins secs, pomme verte, cumin
- 13 Concombre, aneth, fromage cottage, échalotte verte
- 14 Brocoli, raisins rouges, bacon, graines de tournesol.
- 15 Épinards, riz, fèves germées, raisins secs, noix de soja, graines de citrouille.
- 16 Taboulé (semoule, tomate, concombre, persil, menthe, citron)
- 17 Salade César classique / **Extra M :: 4 \$/pers.** pour l'ajout d'une portion de poulet
- 18 Macaroni et légumes
- 19 Pommes de terre et œuf cuit dur
- 20 Orzo, légumes grillés, basilic frais

\*Les prix peuvent varier sans préavis. Le nombre de personnes, le choix des salades et les extras détermineront les prix finaux.

## M :: LES LÉGUMES

Crudités du maraîcher et trempette 4 \$/pers.

Légumes grillés et olives parfumées 5 \$/pers.

Gaspacho (saison estivale) 5 \$/pers.

## M :: LES FROMAGES

### Fromages

... sur bâton : 3 \$/pers.

... sur plateau : *cheddars doux* et raisins

4 \$/pers. (min. 10 pers)

*sélection de fromages fin, noix, fruits*

7 \$/pers. (min. 10 pers)

Chutney pommes, canneberge et noix de Grenoble

5,95 \$/250 ml

Panier de pains et croûtons

2,00 \$/pers. (min. 10 pers.)

## M :: LES SUCRÉS

Gâteau, biscuits, carrés 3 \$ / unité

Petits pots 4,50 \$ / unité

Sélection RHUBARBE – à la discrétion de la pâtissière

*\*Les prix peuvent varier sans préavis. Le nombre de personnes déterminera les prix finaux.*

## M :: LES BOISSONS – 2,50 \$/unité

- Eau de source Eska

- Eau gazeuse Eska

- Boissons gazeuses (Coke, Coke zéro, Sprite, Sprite diète)

- Jus d'orange ou pomme Oasis

- Légumes V8

- Thé glacé

## M :: LES FORFAITS

Format boîte à lunch ou buffet, selon le choix du forfait. La formule buffet est pour un minimum de 8 personnes. Les boissons ne sont pas incluses dans ces forfaits. Les prix mentionnés sont PAR PERSONNE selon les choix et les quantités commandés. Forfait à la carte aussi disponible sur demande. Ajout de 20% de plus au prix par personne pour tout groupe de moins de 8 personnes.

### A MONO SANDWICH COSTAUD (boîte à lunch)

- Légumes et trempette ou salade légère
  - 1 sandwich costaud au choix
  - 1 M :: sucré
  - 1 bâton de fromage et fruits
- 18 \$ / pers.**

### B MONO SALADE REPAS (boîte à lunch)

- Chips de pita ou croûton de pain
  - 1 salade-repas au choix
  - 1 M :: sucré
  - 1 bâton de fromage et fruits
- 20 \$ / pers.**

### C MOITIÉ-MOITIÉ (boîte à lunch) (pour 8 pers./min)

- 1/2 sandwich-costaud au choix
  - 1/2 salade-repas au choix
  - 1 M :: sucré
  - 1 bâton de fromage et fruits
- 21 \$ / pers.**

### D M :: COMBO (pour 8 pers./min)

- Légumes et trempette ou légumes grillés
  - 1 salade légère au choix
  - 1 sandwich costaud au choix
  - 1 M :: sucré
  - 1 bâton de fromage et fruits
- 23 \$ / pers.**

### E M :: TRIO (pour 8 pers./min)

- \* Ce trio peut aussi être composé de 2 salades-repas et d'un sandwich costaud.*
- Légumes et trempette ou légumes grillés
  - 1 salade légère au choix
  - 2 sandwichs costauds au choix
  - 1 M :: sucré
  - 1 Bâton de fromage et fruits
- 25 \$ / pers.**

### F M :: À LA 4 (pour 8 pers./min)

- Légumes et trempette ou légumes grillés
  - 2 choix de salades légères ou salades-repas
  - 2 choix de sandwichs costauds
  - 1 M :: sucré
  - Plateau de fromages doux et pains
- 25 \$ / pers.**

### G M :: À LA 6 (pour 8 pers./min)

- Légumes et trempette ou légumes grillés
  - 3 choix de salades légère ou salades repas
  - 3 choix de sandwichs costauds
  - 1 M :: sucré
  - Plateau de fromages doux et pains
- 25 \$ / pers.**

## SERVICE DE LIVRAISON

VEUILLEZ PRÉVOIR UNE PLAGE DE 30 MINUTES POUR LE SERVICE DE LIVRAISON.

LAVAL ::	25 \$
PROXIMITÉ DE LAVAL ::	30 \$
MONTRÉAL ::	35 \$
CENTRE-VILLE ::	38 \$
CENTRE-VILLE ÉLOIGNÉ, VIEUX MONTRÉAL ::	43 \$
EXTÉRIEUR DE MONTRÉAL OU DE LAVAL ::	45 \$*

*\*Des frais de 0,55 \$ / km seront facturés pour l'aller seulement. Ces frais s'ajoutent au tarif de base de Montréal ou de Laval. L'adresse de départ servant au calcul du kilométrage est celle de M MANGER et l'adresse d'arrivée, celle de la livraison. Le retour des plats, des plateaux et des accessoires n'est pas inclus lorsqu'à l'extérieur de Laval (frais en sus). La cueillette des pots ou de la vaisselle est effectuée le lendemain de votre évènement. Elle peut être faite le jour même; des frais de livraisons supplémentaires seront alors applicables.*

### AUTRES FRAIS

Frais lors de jours fériés	::	30 \$ en plus
Frais de livraison tardive (à partir de 20h)	::	25 \$/h

### ALLERGIES

Si l'un de vos invités souffre d'allergie, vous devez nous en avvertir afin que nous prenions le maximum de précautions à cet égard. Toutefois, étant donné que l'ensemble de nos produits sont préparés de manière artisanale, nous ne pouvons vous garantir l'absence de traces d'ingrédients allergènes à l'intérieur de nos plats.

### ANNULATION

Les annulations sont acceptées sans frais jusqu'à 72 heures à l'avance, et jusqu'à 7 jours pour les groupes de plus de 50 invités. Les annulations pour les commandes de fin de semaine doivent se faire au plus tard le mercredi à 10 h.

Notez que, dans tous les cas, des frais de 50\$ seront chargés.

Les prix indiqués sont unitaires, et avant taxes. M MANGER se réserve le droit de modifier la liste de ses produits et de ses prix, sans préavis.

### HEURES D'OUVERTURE

Du lundi au vendredi de 9 h à 18 h, samedi de 9 h à 13 h.

En dehors des heures régulières, une équipe de veille est disponible pour vous assister, si vous avez déjà passé votre commande.

### POUR COMMANDER

Téléphone ::	438 889.1912
Courriel ::	<a href="mailto:commande@mmanger.com">commande@mmanger.com</a>
Questions?	<a href="mailto:info@mmanger.com">info@mmanger.com</a>
Site officiel ::	<a href="http://www.mmanger.com">www.mmanger.com</a>