

# Notre menu bon appétit

Pour garantir le succès de vos réunions et rassemblements de bureau, Rasco Food propose les meilleurs aliments, fabriqués avec des ingrédients frais et de la créativité et plaqué d'apporter un sourire sur le visage de vos collègues. Choisissez parmi nos menus déjà travaillés, ou appelez-nous pour créer une présentation alimentaire personnalisé pour votre importante réunion suivante.

Bon appétit.



613-829-8383  
Télé : 613-829-5858  
info@rascofood.ca  
rascofood.ca

67, Cr. Paula  
Ottawa (Ontario)  
K2H 8Y8

## Choix sains pour un bon départ

Partez du bon pied avec ces petits déjeuners santé frais. Tous nos produits de boulangerie et nos pâtisseries sont faits à partir d'ingrédients à faible teneur en gras et en calories. Les prix indiqués sont par personne.

Yaourts assortis .....	1,75 \$
Muffins à faible teneur en gras .....	1,95 \$
Tranches de pains à faible teneur en gras .....	1,95 \$
Petits croissants et pâtisseries danoises .....	1,95 \$
Bagels avec confiture et fromage à la crème .....	2,75 \$
Petit-déjeuner chaud : Oeufs brouillés, bacon, saucisses, pommes de terre rissolées, pain, confiture, fruits frais, café ou thé .....	10,95 \$

## Dîners santé chauds

Nos dîners santé chauds sont faits maison à partir d'ingrédients frais et d'huiles de cuisson à faible teneur en gras. Tous les dîners sont servis avec un dessert ou des fruits frais. Les prix indiqués sont par personne.

Lasagne au four (avec salade jardinière) .....	13,95 \$
Poitrine de poulet grillée (avec riz et salade jardinière) .....	14,95 \$
Fajita : poulet ou boeuf ou végétarien (avec riz mexicain et salade jardinière) .....	14,95 \$

## Sandwichs maison

Nos préparations pour sandwichs sont fraîches du jour : salades aux oeufs ou au thon, poulet tranché, rôti de boeuf, viande fumée, jambon de la Forêt noire et assortiment de viandes froides et d'options végétariennes. Elles sont servies sur des pains, des croissants ou des roulés frais. Le prix indiqué est par personne.

Sandwich (avec légumes, fromages et craquelins assortis et avec choix de fruits ou de carrés) .....	13,95 \$
---	----------

## Salades santé

Savourez la fraîcheur de nos salades, confectionnées avec des ingrédients naturels et servies avec des sauces à faible teneur en calories. Les prix indiqués sont par personne.

Salade jardinière .....	2,50 \$
Pâtes et légumes marinés .....	2,75 \$
Salade de pommes de terre champêtre .....	2,75 \$
Salade de macaroni crémeuse .....	2,75 \$
Salade grecque avec fromage feta .....	2,95 \$
Taboulé .....	2,95 \$

## Collations choix santé

Un plateau de légumes, de fruits ou de fromages constitue une collation santé parfaite pour le matin ou l'après-midi et offre une plus grande variété à l'heure du dîner. Les prix indiqués sont par plateau.

<b>Plateau de légumes :</b> légumes croquants servis avec une trempette à faible teneur en calories ou du houmous	
Petit (jusqu'à 15 personnes) .....	26,25 \$
Grand (jusqu'à 30 personnes) .....	52,50 \$
<b>Plateau de fruits :</b> fruits saisonniers frais et mûrs	
Petit (jusqu'à 15 personnes) .....	29,25 \$
Grand (jusqu'à 30 personnes) .....	58,50 \$
<b>Plateau de fromages :</b> fromages canadiens et importés servi avec une variété de craquelins	
Petit (jusqu'à 15 personnes) .....	37,50 \$
Grand (jusqu'à 30 personnes) .....	75,00 \$

## Desserts succulents

Terminez votre repas avec un de nos plateaux de desserts fraîchement cuits. Les prix indiqués sont par personne.

Biscuits .....	2,50 \$
Carrés .....	2,95 \$
Pâtisseries françaises .....	4,25 \$

## Boissons chaudes et froides

Que vous cherchiez à vous rafraîchir ou à vous réchauffer, nous avons la boisson pour vous.

Assortiment de boissons gazeuses .....	1,50 \$
Café (Starbucks) et thé .....	1,95 \$
Eau en bouteille (Aquafina) .....	1,95 \$
Eau Perrier .....	2,25 \$
Jus assortis (Tropicana) .....	2,25 \$
V8 .....	2,25 \$

Ce serait pour nous un grand plaisir d'offrir nos services de traiteur à votre prochaine rencontre. Nous pouvons servir des groupes de 15 à 300 personnes. Téléphonnez au **613-829-8383** et laissez-nous vous montrer la valeur des ingrédients frais, des repas santé et d'un personnel chaleureux.

*Assiettes, ustensiles et serviettes jetables sont fournis. Les prix ne comprennent pas les taxes applicables. Un frais de service de 15 % sera appliquée à toutes les commandes. Toutes les locations sont en sus. Pour nous aider à mieux vous servir, un préavis de 24 heures pour les aliments froids et un préavis de 48 heures pour les plats chauds seraient grandement appréciés.*

Des ingrédients frais, des repas santé et un personnel chaleureux.