

MENU TRAITEUR

Commandez à :

catering@laprep.com



 **la prep**[®]

Trouvez votre équilibre

DÉJEUNERS D'AFFAIRES • DÎNERS DE BUREAU • RÉCEPTIONS • PAUSES-CAFÉ



Votre santé et votre sécurité
SONT NOTRE PRIORITÉ

**RENSEIGNEZ-VOUS SUR NOS
OPTIONS D'EMBALLAGES
INDIVIDUELS**

Commandez à : catering@laprep.com

Chez La Prep, nous nous adaptons continuellement aux nouvelles normes qui évoluent à travers le monde. En plus de nos mesures de santé et de sécurité extrêmement rigoureuses, nous sommes ravis d'annoncer que nous offrons deux nouvelles options pour votre commande du menu traiteur.

La première option est le style buffet pour les groupes avec des assiettes partagées de nos délicieux repas et collations. La nouvelle deuxième option est celle des emballages individuels prêts à consommer, sans avoir besoin de se servir soi-même. Veuillez préciser l'option que vous souhaitez au moment de votre commande.

La Prep s'engage à maintenir des pratiques sanitaires sécuritaires et à les adapter au besoin pour demeurer le meilleur choix pour tous vos besoins de traiteur.

Nos services traiteur nourriront votre corps et votre esprit.
Trouvez votre équilibre avec La Prep.



Trouvez votre équilibre

FORFAITS DU DÉJEUNER

Le régal matinal pour vos réunions. Une délicieuse sélection des repas les plus populaires de La Prep.

PRIX PAR PERSONNE | 8 PERSONNES MINIMUM

FORFAIT CONTINENTAL

13,65\$

ASSORTIMENT DE PÂTISSERIES
+ COUPES DE FRUITS + CAFÉ

430-580 Cal

Ajouts :

Parfait au yogourt et baies

6,05\$

400 Cal

FORFAIT DE SANDWICHS

15,65\$

ASSORTIMENT DE SANDWICHS
+ COUPES DE FRUITS + CAFÉ

430-820 Cal

Ajouts :

Assortiment de pâtisseries

4,90\$

270-370 Cal

Parfait au yogourt et baies

6,05\$

400 Cal

FORFAIT PAUSE-CAFÉ

7,65\$

VARIÉTÉ DE CAFÉS DE PREMIÈRE QUALITÉ
+ UNE PÂTISSERIE OU DEUX BISCUITS

180-360 Cal

Ajouts

Coupe de fruits de saison

5,75\$

160-210 Cal

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



SANDWICHS DÉJEUNER

Commencez la journée du bon pied. Choisissez parmi notre sélection de délicieux sandwichs.

PRIX PAR PERSONNE | 8 PERSONNES MINIMUM

Trouvez votre sandwich

MUFFIN ANGLAIS

5,50\$ 300 Cal

Œuf, tomates, cheddar et mayo.

BLT À L'AVOCAT

7,20\$ 530 Cal

Avocat, bacon, tomates, laitues de saison et mayo.

WRAP SPARTIATE

7,20\$ 610 Cal

Œuf, épinards, poivrons rouges rôtis, fromage feta et mayo au pesto.

SANDWICH AU CROISSANT

7,20\$ 400 Cal

Œuf, jambon, fromage suisse et roquette.

SANDWICH AU BAGEL

6,85\$ 410 Cal

Œuf, jambon, cheddar et mayo au pesto.

SANDWICH PANINI

8,00\$ 550 Cal

Œuf, bacon, cheddar et mayo.

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



DÉJEUNER CONTINENTAL

PRIX PAR PERSONNE | 8 PERSONNES MINIMUM

ASSORTIMENT DE PÂTISSERIES + CROISSANTS

• Croissant au beurre	3,75\$	280 Cal
• Croissant aux amandes	4,90\$	370 Cal
• Danoise aux pacanes et érable	4,90\$	320 Cal
• Croissant aux noisettes et cacao	4,90\$	350 Cal
• Brioche à la cannelle, beurre et raisins	4,90\$	300 Cal
• Danoise au yogourt grec et aux cerises	4,90\$	350 Cal
• Scone au chocolat et framboise	4,30\$	560 Cal
• Scone aux bleuets	4,30\$	360 Cal

ASSORTIMENT DE MUFFINS

3,75\$

• Muffin aux carottes et noix	430 Cal
• Muffin rêve à la banane	460 Cal
• Muffin passion aux bleuets	430 Cal
• Muffin glorieux au son et raisins	390 Cal
• Muffin à l'avoine et pommes	430 Cal
• Muffin aux pépites de chocolat	450 Cal

ASSORTIMENT DE BAGELS

• Avec du beurre	3,40\$	470 Cal
• Avec de la confiture	3,40\$	450 Cal
• Avec du fromage à la crème	4,90\$	720 Cal

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



BOÎTES À LUNCH POPULAIRES

19,05\$ PAR BOÎTE À LUNCH | 8 PERSONNES MINIMUM

Créez votre boîte

EN 3 ÉTAPES FACILES

ÉTAPE 1 :

Sélectionnez votre sandwich préféré :

- WRAP 450 - 530 Cal
- SANDWICH CLASSIQUE 320 - 420 Cal
- PITA GRILLÉ 400 - 540 Cal
- PANINI 380 - 540 Cal

ÉTAPE 2 :

Choisissez une petite salade d'accompagnement parmi nos sélections fraîches du jour ou une petite soupe. Ajoutez un deuxième choix de salade pour seulement 4,90\$.

- PETITE SALADE 30 - 610 Cal

ÉTAPE 3 :

Choisissez votre dessert parmi notre sélection :

- FRUIT ENTIER 70 - 90 Cal
- BISCUITS FRAIS DU JOUR 180 - 200 Cal
- CARRÉS (+2,19\$) 220 - 420 Cal

AJOUTEZ UNE BOUTEILLE D'EAU

3,45\$

AJOUTEZ UNE CANETTE DE BOISSON GAZEUSE

2,60\$

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



FORFAITS DU DÎNER - SANDWICHS

Créez le repas parfaitement équilibré avec un plat principal, un accompagnement, un dessert et/ou une boisson.

PRIX PAR PERSONNE | 8 PERSONNES MINIMUM

Trouvez votre forfait

REPAS AVEC SANDWICHS

25,10\$ | 655-1010 Cal

- Assortiment de sandwichs, de wraps et de pitas grillés classiques
- Choix de 2 salades
- Choix de biscuits ou coupes de fruits frais

Ajouts :

Une bouteille d'eau	3,45\$	0 Cal
Une canette de boisson gazeuse	2,60\$	170 Cal
Remplacer le dessert par des morceaux de gâteaux assorties	3,85\$	200-300 Cal

REPAS AVEC PANINIS

27,35\$ | 655-1010 Cal

- Assortiment de paninis
- Choix de 2 salades
- Choix de biscuits ou coupes de fruits frais

Ajouts :

Une bouteille d'eau	3,45\$	0 Cal
Une canette de boisson gazeuse	2,60\$	170 Cal
Remplacer le dessert par des morceaux de gâteaux assorties	3,85\$	200-300 Cal

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



SANDWICHES DU DÎNER

Une sélection de nos sandwichs gourmets.

PRIX PAR PERSONNE | 8 PERSONNES MINIMUM

PANINIS

12,00\$

Poulet et bacon 480 Cal

Poulet, bacon, mozzarella, moutarde créole et bébés épinards.

Jambon et brie 500 Cal

Jambon, tomates, fromage brie et pesto.

Poulet cajun 380 Cal

Poulet, mozzarella et sauce cajun.

Poulet et pesto 510 Cal

Poulet, courgettes grillées, mozzarella, mélange au pesto et roquette.

Salami et bocconcini 540 Cal

Salami, tomates, bocconcini, mayo aux tomates séchées au soleil et bébés épinards.

Grec 470 Cal

Courgettes grillées, tomates, fromage feta, mayo aux tomates séchées au soleil et épinards.

Poulet au sriracha 410 Cal

Poulet, poivrons rôtis, fromage suisse, mayo au sriracha et bébés épinards.

Dinde et poivrons rouges rôtis 410 Cal

Dinde, poivrons rôtis, mozzarella, moutarde créole et roquette.

GRILLED CHEESE

12,00\$

Figues & fromage de chèvre

770 Cal

Confiture de figes, noix, fromage de chèvre et fromage cheddar sur du pain toscan beurré.

Firecracker

660 Cal

Maïs, poivrons verts, artichauts, épinards, jalapeño, oignon vert et cheddar sur du pain multigrain aux graines de tournesol.

Kimchi et champignons 750 Cal

Kimchi, champignons rôtis, huile de sésame, miel, fromage cheddar et mozzarella sur du pain toscan.

Bacon et cheddar

350 Cal

Bacon, poireau et fromage cheddar.

Des pains paninis sans gluten sont disponibles pour 1,15\$ additionnel.

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



WRAPS

11,50\$

Poulet et avocat 450 Cal

Poulet, avocat, tomates, laitue romaine et mayo.

Dinde et avocat 490 Cal

Dinde, avocat, concombre, tomates, fromage suisse, bébés épinards et mayo.

Méditerranéen 490 Cal

Cœurs d'artichaut, poivrons rouges rôtis, fromage feta, mayo au pesto de tomates séchées au soleil et bébés épinards.

Poulet César 530 Cal

Poulet, parmesan, bacon, laitue romaine et sauce César.

CLASSIQUES

11,50\$

Salade de thon 360 Cal

Salade de thon, oignons verts, poivrons rouges, tomates, laitue romaine et mayo.

Rôti de bœuf et fromage suisse 420 Cal

Rôti de bœuf, fromage suisse, tomates, laitue romaine et moutarde créole.

Jambon et fromage suisse 320 Cal

Jambon, fromage suisse, tomates, laitue romaine, mayo et moutarde de Dijon.

Salade d'œufs 390 Cal

Salade d'œufs, oignons verts, poivrons rouges, tomates, laitue romaine et mayo.

PITAS GRILLÉS

11,50\$

Poulet chipotle 420 Cal

Poulet, poivrons verts et rouges, mangue, oignons et sauce chipotle.

Végétarien 420 Cal

Aubergine grillée, courgettes grillées, poivrons rôtis, fromage suisse et mayo aux tomates séchées au soleil.

Saumon fumé 440 Cal

Saumon fumé, câpres, olives, oignons, fromage à la crème et mayo aux tomates séchées au soleil.

Rôti de bœuf 540 Cal

Rôti de bœuf, oignons caramélisés, champignons sautés, fromage suisse et aioli.

Poulet et brie 400 Cal

Poulet, tomates, fromage brie, bébés épinards et aioli au pesto.

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.

REPAS CHAUDS

Une sélection de délicieux plats principaux servis avec une petite salade d'accompagnement.

PRIX PAR PLAT | 8 PERSONNES MINIMUM

PÂTE AU POULET

14,95\$ 720 Cal

Poulet et légumes en pâte feuilletée.

QUICHE

14,95\$ 250-290 Cal

Au choix :

- Quiche aux champignons et à la truffe
- Quiche au bacon et cheddar
- Quiche aux épinards, poireaux et à la mozzarella fumée

LASAGNE À LA VIANDE

18,70\$ 590 Cal

Lasagne à la viande avec sauce tomate accompagnée d'un pain à l'ail.

LASAGNE AUX LÉGUMES

18,70\$ 670 Cal

Lasagne végétarienne avec sauce crémeuse accompagnée d'un pain à l'ail.

POULET DU SUD-OUEST

21,50\$ 540 Cal

Poulet, poivrons rouges et verts, oignons, maïs et sauce chipotle sur lit de riz.

POULET AU BEURRE

24,45\$ 960 Cal

Poulet tandouri, sauce Makhani, kachumber, yogourt à la menthe et coriandre.

POULET AU CHILI DOUX

21,50\$ 780 Cal

Poulet avec brocoli, champignons, oignons verts, châtaignes d'eau, haricots et graines de sésame grillées en sauce chili douce sur lit de vermicelles de riz.

POULET THAÏ AU SÉSAME

21,50\$ 400 Cal

Poulet avec napa-choy, germes de haricot, pois mange-tout, poivrons rouges, châtaignes d'eau et graines de sésame grillées en sauce thaïe au sésame sur lit de riz sauvage.

SOUPE DE JOUR

Régulière : 8,35\$ 70 - 180 Cal

Grande : 10,65\$ 110 - 290 Cal

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



SALADES

De délicieuses salades fraîchement préparées pour accompagner vos sandwichs gourmets.

5,45\$ PAR PERSONNE | 8 PERSONNES MINIMUM

Salade du chef 30 Cal

Mélange printanier, légumes de saison et persil frais.

Salade fantaisie à l'italienne 530 Cal

Pâtes avec fleurons de brocoli, poivrons rouges, olives noires, oignons rouges, persil frais, vinaigrette Déesse verte et mayo.

Salade de pâtes aux tomates séchées 380 Cal

Pâtes, tomates séchées piquantes, olives noires, parmesan et pesto.

Salade de pommes à la parisienne 300 Cal

Pommes rouges et vertes, céleri, raisins secs, amandes rôties et mayo.

Salade de pâtes au pesto 340 Cal

Pâtes, parmesan, noix de pin grillées, basilic frais et pesto.

Salade grecque 100 Cal

Tomates, concombre, oignons rouges, fromage feta, olives Kalamata et vinaigrette Déesse verte.

Salade de pommes de terre rouges 310 Cal

Pommes de terre rouges, oignons rouges, persil frais, moutarde à l'ancienne et mayo.

Salade de tomates et artichauts 100 Cal

Tomates, artichauts, poivrons verts, olives, aneth frais, huile et vinaigre.

Salade printanière 130 Cal

Brocoli frais, chou-fleur, courgettes, carottes, graines de sésame rôties et vinaigrette du bistro.

Salade César 210 Cal

Laitue romaine, parmesan, bacon, croûtons et vinaigrette César.

Salade de pois chiches au citron 230 Cal

Pois chiches, zeste de citron, jus de citron, persil, huile d'olive et vinaigre.

Salade de betteraves 140 Cal

Betteraves, pois mange-tout, oignons, huile d'olive et vinaigre.



Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.

SALADES-REPAS

8 PERSONNES MINIMUM

Une sélection de nos bols de salade exclusifs convenant parfaitement à un repas complet.

Bol protéiné

15,45\$ 410 Cal

Chou frisé, mélange printanier, quinoa, édamames, pois chiches, patates douces, cœurs de chanvre et courgettes avec vinaigrette tahini.

Bol du bistro

12,95\$ 470 Cal

Mélange de légumes, roquette, nouilles de carotte, champignons grillés, olives Kalamata, chou rouge, cœurs de chanvre, fromage de chèvre, estragon avec vinaigrette balsamique.

Bol symphonie de fruits

15,45\$ 230 Cal

Mélange de légumes, poulet grillé, fraises, ananas, bleuets, clémentines et pacanes servis avec vinaigrette à la framboise.

Bol de poulet César

15,45\$ 520 Cal

Laitue romaine, poulet grillé, bacon et croutons assaisonnés avec notre vinaigrette César crémeuse.

Bol de quinoa et poulet

15,45\$ 510 Cal

Mélange de légumes, quinoa, poitrine de poulet tranchée, édamames, haricots noirs, maïs, canneberges séchées, fromage de chèvre et de estragon avec vinaigrette balsamique.

Bol de quinoa

12,95\$ 510 Cal

Chou frisé, mélange printanier, fromage feta, patates douces, pois verts au wasabi, quinoa et betteraves avec vinaigrette Déesse verte.

Ajoutez du poulet grillé 3.95\$ 80 Cal

BOUCHÉES SANTÉ

PRIX PAR PERSONNE
8 PERSONNES MINIMUM

Rehaussez vos réunions avec nos plateaux délicieux.

Plateau de fromages et raisins

8,60\$ 300 - 400 Cal / 100 g

Assortiment de fromages, raisins, fraises et craquelins.

Fruits entiers

2,00\$ 70 - 90 Cal

Bananes, pommes et oranges (selon la disponibilité).

Plateau de crudités fraîches

8,60\$ 70 Cal / 100 g

Assortiment de légumes frais.

Plateau de fruits frais

5,75\$ 90 Cal / 100 g

Assortiment de fruits de saison.

Parfait au yogourt

6,05\$ 70 - 90 Cal

Yogourt à la vanille, mélange de baies et granola.

Les choix de fruits et de légumes peuvent varier selon la disponibilité.

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



DESSERTS

Des options de desserts délicieux pour combler toutes les envies sucrées.

PORTION INDIVIDUELLE | 8 PERSONNES MINIMUM

PAINS DESSERTS

4,90\$ 230 - 340 Cal

Bananes, carottes, ananas, graines de pavot et citron, marbré.

CARRÉS

4,90\$ 220 - 420 Cal

Brownies, carrés aux dattes, barres Nanaïmo, carrés macarons en folie.

BISCUITS (PETITS)

2,15\$ 180 - 200 Cal

Brisures de chocolat, double chocolat, chocolat blanc.

GÂTEAUX ENTIERS

Disponibles sur demande.

BISCUITS (GRANDS) 4,90\$

Brisures de chocolat 360 Cal

FORFAITS - DESSERTS

PRIX PAR PERSONNE | 8 PERSONNES MINIMUM

FORFAIT DE DESSERTS SIGNATURES

5,45\$

Assortiment de cupcakes et de tartelettes.

270-400 Cal

FORFAIT DE GÂTEAUX GOURMET

9,60\$

Assortiment de gâteaux gourmets et cheesecakes.

830-1400 Cal

FORFAIT DE SCONES, CARRÉ ET PAINS

3,85\$

Assortiment de pains, de carrés et de scones.

230-360 Cal

Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



BOISSONS

BOISSONS FROIDES

	Prix	Cal		Prix	Cal
EAU DE SOURCE	3,45\$	0	LAIT 473 ML	3,85\$	260
PERRIER	4,35\$	0	LAIT AU CHOCOLAT 473 ML	3,85\$	440
SMARTWATER	4,00\$	0	JUS SIMPLY	4,60\$	160-170
EAU VITAMIN WATER	4,90\$	0-130			

BOISSONS GAZEUSES

	Prix	Cal		Prix	Cal
COKE (CANETTE)	2,60\$	140	COKE (BOUTEILLE)	4,00\$	240
COKE DIÈTE (CANETTE)	2,60\$	0	COKE DIÈTE (BOUTEILLE)	4,00\$	0
SODA GINGEMBRE (CANETTE)	2,60\$	140	THÉ GLACÉ (BOUTEILLE)	4,00\$	160
SPRITE (CANETTE)	2,60\$	140			

BOISSONS CHAUDES

	Prix	Cal		Prix	Cal
CAFÉ - THERMOS 64 OZ (POUR ENVIRON 6 PERSONNES) Sierra Verde (torréfaction moyenne) ou colombien (torréfaction foncée)	20,00\$	0	THÉS DE QUALITÉ SUPÉRIEURE Thé vert tropical, Earl Gray biologique, Camomille agrumes, Thé vert biologique, Menthe biologique, Petit-déjeuner biologique, Bombay chai	3,40\$	0
CAFÉ - THERMOS 96 OZ (POUR ENVIRON 9 PERSONNES) Sierra Verde (torréfaction moyenne) ou colombien (torréfaction foncée)	27,50\$	0			

CAFÉ DE PREMIÈRE QUALITÉ FRAÎCHEMENT PRÉPARÉ

Notre café est conforme aux mêmes exigences et normes rigoureuses que nous imposons à notre promesse de fraîcheur alimentaire. Nos grains de café proviennent d'une entreprise fièrement canadienne détenant un partenariat avec des fermes aux quatre coins du monde qui partagent les mêmes exigences en termes de qualité supérieure et de production éthique. Les projets sociaux et environnementaux nous tiennent également à cœur. Nous soutenons la plantation d'arbres grâce à l'organisme Trees for the Future tout en encourageant la diminution de la consommation d'énergie. De plus, toutes nos tasses à café sont compostables par les installations de compostage municipales et commerciales.

Privateer **Colombian Las Herosas**
(torréfaction foncée) **(torréfaction moyenne)**



Nous mettons tout en œuvre pour que tous nos produits soient disponibles. Toutefois, les choix peuvent varier selon la disponibilité.



Trouvez votre équilibre

Commandez à : catering@laprep.com

