

Traiteur

à la carte



COOPSCO
OUTAOUAIS

Petit-déjeuner continental

Prix / pers.

Le Boulanger 7,65 \$

Éventail de danoises, croissants et petits muffins (2 unités par pers.)
Assortiment de fruits frais tranchés

Le Bon Départ 7,50 \$

Assortiment de danoises, croissants et petits muffins (1 unité par pers.)
Parfait au yaourt, baies et granola maison (5 onces)
Assortiment de fruits frais tranchés

Petit-déjeuner chaud (minimum 12 pers.)

Prix / pers.

Le Canadien 11,95 \$

(2) Crêpes ou (2) pains dorés ou (2) gaufres avec sirop d'érable
Baies sauvages massérées
3 tranches de bacon ou 1 tranche de jambon ou 2 saussices
Fèves au lard maison à la mélasse
Pommes de terre rissolées O'Brien
Cretons de porc et baguette
Assortiment de fruits frais tranchés

Le Campagnard 12,95 \$

Omelette nature (3 onces) ou œufs brouillés
(2) Saucisses à déjeuner et (2) tranches de bacon croustillant
Pommes de terre rissolées lyonnaises
Assortiment de fruits frais tranchés
Petits muffins et bagels miniatures, fromage à la crème et confiture

Les forfaits pause (minimum 12 pers.)

Prix / pers.

La Pause santé 6,50 \$

Variété de barres nutri-grain et barres tendres
Brochettes de fruits frais ou panier de fruits frais saisonniers

La Pause décontractée 6,95 \$

Assortiment de biscuits gourmets ou à l'avoine, cuits maison (2 par pers.)
Brochettes de fruits frais chocolatés ou panier de fruits frais
Assortiment de boissons gazeuses et jus de fruits

La Table à yaourt 7,25 \$

Assortiment de fruits frais en cubes
Granola maison (sans noix)
Variété de fruits séchés
Yaourt grec

La Pause pita méditerranéenne 7,95 \$

Hummus à l'ail ou humus aux poivrons rouges rôtis
Trempe aux aubergines et Feta ou trempe chaude aux artichauts
Assortiment de légumes croustillants
Pain pita grillé et croustilles de tortillas

La Pause Coopsco 7,95 \$

Assortiment de pains sucrés (aux bananes, carottes ou bleuets)
Fruits tranchés
Assortiment de boissons gazeuses et jus de fruits

Les petits déjeuners et forfaits pauses sont servis avec :
Café équitable, assortiment de thé, jus de fruits et pichet d'eau

Les Petits extras à la carte

	Prix / pers.
Petit muffin	1,70 \$
Croissant et confiture	1,85 \$
Mini viennoiserie (1 unité par pers.)	1,15 \$
Gaufre belge garnie de baies sauvages et crème fouettée	2,80 \$
Brochette de fruits (1 brochette par pers.)	1,15 \$
Parfait au yaourt, baies et granola maison (5 onces)	2,50 \$
Biscuit gourmet <u>ou</u> à l'avoine fait maison	1,40 \$
Assortiment de yaourts individuels aux fruits	1,50 \$
Mini bagels avec fromage à la crème et confiture	\$
Pain sucré (aux bananes, carottes ou bleuets)	\$
Fruits frais saisonniers	1,00 \$

Les Breuvages

	Prix / pers.
Café équitable (8 onces - minimum 8 tasses)	1,70 \$
Assortiment de thé et tisane	1,35 \$
Assortiment de jus aux fruits (300 ml)	1,90 \$
Assortiment de boissons gazeuses en canette (355 ml)	1,90 \$
Eau embouteillée (500 ml)	1,80 \$
Eau gazéifiée (330 ml)	2,75 \$
Jus de légumes (300 ml)	2,25 \$
Pichet d'eau	\$

Les Bouchées sucrées

	Prix / pers.
Petits fours	2,40 \$
Mignardises d'antan (prix à l'unité)	2,40 \$
Desserts assortis	2,10 \$
Tartelettes assorties	2,25 \$

Buffet froid

Prix / pers.

Le Débrouillard (minimum 8 pers.)

13,50 \$

Assortiment de sandwichs pour débrouillards :

Faites vos sandwichs aux oeufs, jambon, poulet, saumon, rôti de boeuf, tomates, fromage, condiments et marinades

Assiette de fromages fins avec biscottes et baguettes aux tomates séchées

Assortiment de légumes croustillants

Salade (1 au Choix)

Pot de marinades

Trempeuse d'humus aux poivrons rouges

Table de desserts (assortiment du chef)

L'Abordable (minimum 8 pers.)

14,30 \$

Assortiment de sandwichs (5pp. /pers.) (salade de: poulet, jambon ou œuf)

Fromage Cheddar et Havarti

Assortiment de légumes croustillants et trempette maison

Salade (1 au Choix)

Pot de marinades

Assortiment de desserts et tartelettes

Le Rassembleur (minimum 8 pers.)

15,35 \$

Assortiment de sandwichs sur pain artisanal

(boeuf mayonnaise raifort, poulet club, dinde et canneberges, aux œufs, pâté végétarien et pois chiche)

Fromage Cheddar et Havarti

Salades (2 au Choix)

Assortiment de légumes croustillants

Trempeuse guacamole au maïs & haricots noirs avec croustilles de tortillas

Assortiment de desserts et tartelettes

Assortiment de fruits frais tranchés

Le Plein de saveur (minimum 8 pers.)

16,45 \$

Tortillas multi-saveur

(salade de poulet et feta, jambon à l'ancienne, salade aux oeufs, dinde et canneberges, boeuf cheddar, légumes croustillants et humus aux poivrons rouges)

Fromage Cheddar et Havarti

Salades (3 au Choix)

Assortiment de légumes croustillants et trempette maison

Trempeuse au feta et ail avec pain Naan

Assortiment de fruits frais tranchés

Biscuits : gourmet et avoine faits maison

Les buffets froids sont servis avec :
Café équitable, assortiment de thé, jus de fruits et pichet d'eau

Le Saladier

2,75 \$

Jardinière et vinaigrette

César

Céleri-rave et pommes sauce yaourt aux herbes

Pâtes farfalles au pesto et poivrons rouges

Pommes de terre rouges Texan

Orge, quinoa, pastèque et feta

Tomates au bocconcini et basilic frais

Chou kale et vinaigrette balsamique

Vermicelles Thaï

Salade de choux rouge & orange

Les Occasions

Prix / pers.

Punch	1,70 \$
Punch alcoolisé	3,45 \$
Gâteaux pour occasions spéciales au choix: chocolat ou vanille (minimum 20 pers.)	2,40 \$
BBO (Consulter nos responsables)	
Repas pour levée de fonds (Consulter nos responsables)	
Repas avec service aux tables (Consulter nos responsables)	
Pizza foccacia 16" (prix par pizza)	18,00 \$
Fromage	
Toute garnie	
Pepperoni & fromage	
Végétarienne	
Cinq fromages	
Poulet, poivrons rôtis, pesto vert	
Trois viandes: capicollo, salami génois, saucisse italienne, Provolone, Bocconcini	
Épinards, oignons rouges caramélisés, artichauts, courgettes, Feta	

Les Boîtes à emporter

Le Rafiné 8,25 \$

Sandwich sur ciabatta italien (salade de poulet, oeuf ou jambon)
Carotte et céleri avec trempette
Salade du jour (format 3 onces)
Portion de fromage Cheddar doux
1 choix : Yaourt - Barre nutri-grain - Fruit - Biscuit - Carré riz croustillant
Jus 200 ml
Ustensiles et serviettes de table recyclables et biodégradables

L'Artisan 9,00 \$

Sur pain artisanal : poulet club, boeuf mayonnaise et raifort, dinde et pesto ou pâté végétarien et pois chiche
Carotte et céleri avec trempette
Salade du jour (format 3 onces)
Portion de fromage Cheddar doux
1 choix : Yaourt - Barre nutri-grain - Fruit - Biscuit - Carré riz croustillant
Jus 200 ml
Ustensiles et serviettes de table recyclables et biodégradables

L'Enroulé 9,50 \$

Tortillas multi saveur: salade de poulet, jambon à l'ancienne, légumes croustillants et hummus aux poivrons grillés
Carotte et céleri avec trempette
Salade du jour (format 3 onces)
Portion de fromage Cheddar doux
1 choix : Yaourt - Barre nutri-grain - Fruit - Biscuit - Carré riz croustillant
Jus 200 ml
Ustensiles et serviettes de table recyclables et biodégradables

La Soupière 2,95\$

Minestrone
Potage aux carottes, orange, gingembre et cumin
Soupe du jour
Soupe thaï au cari et lait de coco
Soupe aux légumes du jardin et orzo
Chaudrée de pommes de terre et lardons

Tous nos buffets chauds comprennent:

- Soupe ou salade
- Repas principal
- Assortiment de marinades
- Fromage Cheddar et Havarti canadien
- Féculent du jour et jardinière de légumes saisonniers
- Pain & beurre
- Assortiment de desserts
- Café équitable, thé assortis et pichet d'eau

Le Simple (choix de 1 soupe ou 1 salade et 1 plat principal)	15,40 \$
Le Double (choix de 2 soupes ou 2 salades et 2 plats principaux)	19,10 \$
Le Triple (choix de 3 soupes ou 3 salades et 3 plats principaux)	21,90 \$

Soupe (faire votre choix dans La Soupière, selon le traiteur choisi)

Plat principal (faire votre/vos choix, selon le traiteur choisi)

- Lasagne: à la viande ou végétarienne
- Gratin de pâtes au poulet et brocoli
- Ragout de pois chiches et légumes
- Pad thaï au tempeh
- Poulet à la King sur vol-au-vent
- Escalope de poulet aux champignons et érable
- Boeuf bourguignon
- Filet de porc aux pommes et oignons caramélisés
- Veau braisé au marsala Puttanesca
- Escalope de veau parmesan
- Filet de saumon au safran et pastis

Féculent (1 choix)

- Pommes de terre grelot rôties aux herbes
- Pommes de terre vapeur à la ciboulette et parmesan
- Riz & jardinière aux légumes
- Pilaf de quinoa

Légumes frais selon l'arrivage

- Méli-mélo ou julienne de légumes frais saisonniers au beurre

Les Plateaux à la carte

Prix / pers.

Assortiment de sandwichs (5pp./pers.) (salade: poulet, jambon, œuf ou saumon)	3,80 \$
Assortiment de sandwichs sur pain artisanal (boeuf mayonnaise raifort, poulet club, dinde et canneberges, œufs, pâté végétarien)	4,65 \$
Tortillas multi-saveur (salade de poulet et feta, jambon à l'ancienne, salade aux oeufs, dinde et canneberges, boeuf Cheddar, légumes croustillants et hummus aux poivrons rouges)	4,90 \$
L'Antipasto : salami génois, capicollo, Provolone, Bocconcini, artichauts, coeurs de palmier, poivrons et légumes marinés, olives colossales et kalamata, crudités)	6,95 \$
Fromage Cheddar et Havarti canadien avec craquelins	4,20 \$
Fromages fins (2 onces), pain baguette et craquelins	7,25 \$
Légumes croustillants et trempette maison	2,70 \$
Trempette de guacamole aux maïs et haricots noirs	3,10 \$
Trempette au Feta et ail avec pain Naan	3,30 \$
Hummus aux poivrons rouges rôtis, croustilles de maïs tricolore	3,00 \$
Assortiment de fruits frais tranchés	3,45 \$
Brochette de fruits saisonniers chocolatés	1,40 \$
Salade de fruits frais	2,90 \$

Pour vos événements spéciaux

Prix / douzaine

Canapés froids assortis (prix à la douzaine - minimum 5 douzaines)

Tomate farcie à la crème au pesto	18,00 \$
Bruschetta aux olives kalamata sur crostini	13,00 \$
Oeuf mimosas	12,00 \$
Cornet de salami génois et olives colossales farcies	13,00 \$
Dattes au lardon embrochées	13,00 \$
Barquette farcie à la mousse de pâté campagnard	13,00 \$
Cuillère apéritive à la pastèque, Feta et menthe fraîche	13,00 \$
Assortiment d'amuse-bouches végétariens	17,00 \$
Bambou bouclé au cantaloup, prosciutto et vieux Cheddar de trois ans	17,00 \$
Cuillère apéritive au confit de canard, oignons rouges au porto et à la sève des bois	22,00 \$
Cuillère apéritive au tartare de saumon fumé	21,00 \$

Canapés chauds assortis (prix à la douzaine - minimum 5 douzaines)

Samosas aux légumes et cari accompagné de chutney à la mangue	15,00 \$
Mini tartelette aux légumes grillés et vieux Cheddar	13,00 \$
Cigare au poulet marocain	18,00 \$
Billes de boeuf barbecue Kansas	11,00 \$
Crevettes à la noix de coco, aïloli à la lime	15,00 \$
Tartelette au poireau et brie	19,00 \$
Boeuf Wellington en bouchées	17,00 \$
Broche de légumes rôtis au pesto	13,00 \$
Satay de poulet, sauce aux arachides et lait de coco	16,00 \$
Crevettes embrochées marinées à la façon thaï	15,00 \$

Frais administratifs

Employé(es) lors de service traiteur spécial (3 heures minimum)

Livraison à l'interne

Livraison à l'externe

Commande de 50 personnes et moins: Prévoir un délai minimum de 48 heures

Commande de 50 personnes et plus: Prévoir un délai minimum de 72 heures

La Cité

613.742.2483 poste 2845
801, promenade de l'Aviation
Ottawa (Ontario) K1K 4R3

