

La Tablée du Tremplin

265, rue Toulouse, Longueuil / ☎ 450-442-4019

www.maisontremplin.com

Suivez-nous sur Facebook 😊

*RABAIS POUR LES MEMBRES



MENUS VARIÉS, ÉCONOMIQUES ET SANTÉ À SAVOURER SUR PLACE OU À EMPORTER !

🎯 SALLE À DÎNER COMMUNAUTAIRE

Lundi au vendredi : 11 h 45 à 13 h

Un choix de menu par jour !

*Soupe OU salade, plat principal, dessert, thé, café ou jus

* Repas complet	13 ans +	6-12 ans	0-5 ans
Membre	6 \$	3,50 \$	3 \$
Non-membre	7 \$	4,50 \$	3,50 \$

PRIVILÈGE POUR LES MEMBRES

6 repas pour le prix de 5. Informez-vous à la Tablée !

Pas le temps OU pas le goût de cuisiner ?

Profitez des plats de la Tablée !

🎯 COMPTOIR DE METS CUISINÉS CONGELÉS

Lundi au vendredi : 9 h à 15 h

À partir de 4 \$

Heureux d'un printemps qui
me chauffe la
couenne!

Mai 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
4 Pâte sauce rosée Primavera	5 Aérobic sur chaise avec Jacqueline Chili portugais	6 Pilons de poulet paprika et curcuma	7 Tablée animée : Jeux d'adresse Omelette bien garnie	8 Fête des mères Pâté au saumon
11 Semaine de la famille Semaine des aînées Pâtes à la milanaise	12 Cuisine du monde Cameroun Poulet DG (Plat traditionnel du Cameroun)	13 Pâté au quinoa	14 Tablée animée : Les fleurs comestibles Bœuf Stroganoff	15 Dîner familial Pizza du Tremplin
18 FERMÉ Fête des Patriotes	19 Aérobic sur chaise avec Jacqueline Journée pédagogique Riz au poulet et Egg Roll	20 Vente à 1\$ friperie Morue à la florentine	21 Tablée animée : La météo et votre moral Pain de viande	22 Risotto aux champignons
25 FERMÉ Cuisine collective PARENTS	26 Hamburger steak	27 « Chow fun »	28 Tablée animée : Le quizz des membres Sous-marin du Tremplin	29 Bœuf aux poivrons

LE MENU PEUT ÊTRE MODIFIÉ SANS AVIS

**** Carte repas non acceptée ****