

La Tablée du Tremplin

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

www.maisontrémplin.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 jeudi : 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 jeudi : 9 h à 15 h

À partir de 4 \$

Qu'est-ce que l'automne? Un deuxième printemps, où toutes les feuilles sont comme des fleurs.
-Albert Camus-

Octobre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
28 Divan de poulet au brocoli	Membres en folie : Karaoké avec Isabelle 29 Papillote de sébaste aux légumes (Poisson)	30 Riz frit cantonnais (Œuf)	Tablée Animée : Les élections 2026 1 Quésadillas (Bœuf) *vente friperie, jours des aînés*
Journée Pédagogique 5 Quiche aux champignons	6 Pâtes sauce Alfredo	7 Poulet BBQ	Tablée Animée : Récits de voyages 8 Bibimbap (Plat coréen, riz et œuf)
12 Action de Grâce FERMÉ	Membres en folie : Atelier créatif avec Anna-Maria 13 Banh mi au porc (Sandwich)	14 Bœuf Stroganoff	Tablée Animée : Quizz baby boomer 15 Pâté au saumon
19 Wrap au poulet croustillant	Vente à 1\$ friperie 20 Pain de viande	21 FERMÉ Cuisine collective Familles	Tablée Animée : La dépression saisonnière 22 Dumplings au poulet
26 Casserole de thon	Membres en folie : Yoga avec Brigitte Bouffard 27 Poulet au beurre	28 Ragoût de saucisses (Saucisse fumées)	Halloween 29 Tablée Animée : Contes et légende Boulettes de l'enfer (sauce aux pêches)

LE MENU PEUT ÊTRE MODIFIÉ SANS AVIS

**** Carte repas non acceptée ****