La Tablée du Tremplin

265, rue Toulouse, Longueuil / ☎ 450-442-4019
www.maisontremplin.com
Suivez-nous sur Facebook ☺
*RABAIS POUR LES MEMBRES

la maison Tremplin de Longueuil

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 $

Novembre est un beau mois. Mais il faut aimer le gris. Et l'œil en saisir la lumière.
-Gilles Vigneault-

Novembre 2026

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
2 Omelette toute garnie	3 Macaronis chinois	4 Crêpes salées aux saucisses, sauce poulette	Tablée Animée : violence faite aux ainées 5 Pizza du Tremplin
9 Nouilles Singapore (Porc)	Membres en folie : Atelier créatif Tablée Animée : Aérobie sur chaise 10 Gratin de la mer	11 Bœuf olé	Tablée Animée : Déprime saisonnière 12 Poulet coco cari
16 Pâtes à la carbonara	17 Pâté chinois	18 Divan de poulet	Tablée Animée : Yoga de la respiration 19 Journée pédagogique Sous-marin du Tremplin
Friperie : Vente a 1$ 23 Couronne aux œufs	Tablée Animée : Aérobie sur chaise Membres en folie : Astrologie 24 Manicotti	25 Chili portugais	Tablée Animée : Midi jeux 26 Spaghettis sauce à la viande
30 Jambalaya	1 décembre Hamburger steak	2 décembre Couscous au poulet	3 décembre Quiche florentine

LE MENU PEUT ÊTRE MODIFIÉ SANS AVIS

**** Carte repas non acceptée****