

LES PÈRES NATURE

Les incontournables

SOUTENONS L'ÉCONOMIE LOCALE

CONCOMBRE ANGLAIS
QUÉBEC

149\$ / ch.

FRAISES
QUÉBEC
1.5 L

FRAISIÈRE BELLEVUE,
SAINT-ÉPHREM-DE-BEAUCE

579\$ / ch.

MELON D'EAU
ÉTATS-UNIS

99\$ / lb

FILET DE PORC DU QUÉBEC
NATURE OU MARINÉ
FORMAT FAMILIAL

599\$ / lb

CRÈME GLACÉE MOLLE MAISON
VANILLE ET FRAMBOISE
500 ML

599\$ / ch.

TARTE AUX BLEUETS
GRAND FORMAT

PRODUIT ICI

899\$ / ch.

THON ROUGE
PARFAIT POUR TARTARE OU
GRILLADES

1299\$ / lb

POULET PARMIGIANA
PLAT POUR 1 PERS.

PRODUIT ICI

899\$ / ch.

FRUITS ET LÉGUMES

AVOCAT
MEXIQUE

119\$ L'UNITÉ

3/299\$

PIMENTS DE COULEUR
ROUGE, JAUNE ET ORANGE
ONTARIO

199\$ / lb

CHOU VERT D'ÉTÉ
QUÉBEC

79\$ / lb

TOMATES RAISINS BIOLOGIQUES
QUÉBEC

SERRES ST-JOSEPH

249\$ / ch.

100% Québec

LAITUE FRISÉE VERTE
QUÉBEC

179\$ / ch.

CHOU-FLEUR
QUÉBEC

299\$ / ch.

BROCOLI
QUÉBEC

299\$ / ch.

CÉLÉRI
QUÉBEC

199\$ / ch.

ZUCCHINI VERT
QUÉBEC

99\$ / lb

BOUCHERIE

BROCHETTES DE POULET
NATURE OU MARINÉES

PRODUIT ICI

999\$ / lb

SAUCISSES EUROPÉENNES MAISON
PLUSIEURS VARIÉTÉS

PRODUIT ICI

699\$ / lb

BURGER DE BOEUF FROMAGE ET BACON

PRODUIT ICI

999\$ / lb

PORC HACHÉ MAIGRE

329\$ / lb

TOURNEDOS DE BOEUF
BARDÉ DE BACON
NATURE OU MARINÉ

PRODUIT ICI

1199\$ / lb

POISSONNERIE

SAUMON FUMÉ
MONSIEUR ÉMILE

PRODUIT ICI

999\$ / 100 g

FISH AND CHIPS DES PÈRES

PRODUIT ICI

399\$ / 100 g

FILET DE TRUITE ARC-EN-CIEL FRAIS
QUÉBEC

1599\$ / lb

PETITE LASAGNE AUX FRUITS DE MER
MAISON

PRODUIT ICI

899\$ / ch.

BROCHETTES DE CREVETTES
PRÊTES À CUIRE
NATURE OU MARINÉES

299\$ / 100 g

TRAITEUR

PÂTE MEXICAINE VÉGÉTARIEN



9.99\$ / ch.

SALADE-REPAS GRECQUE



20% DE RABAIS

WRAP DES ÎLES
TRADITIONNEL OU DIJON



7.49\$ / ch.

100%
Maison
LES PÈRES
NATURE

BOULANGERIE

BISCUITS CHOCOLAT BLANC
ET NOIX DE MACADAM
PAQUET DE 6



6.99\$ / pqt.

PAIN AUX ZUCCHINIS



6.29\$ / ch.

PAIN D'ÉPEAUTRE



5.29\$ / ch.

100%
Maison
LES PÈRES
NATURE

ÉPICERIE

YOGOURT MÉDITERRANÉE
LIBERTÉ
500 G



4.79\$ L'UNITÉ
2/8.69\$

TOFU BIOLOGIQUE
SOYKEI
400 G



2.99\$ / ch.

MINIGO
YOPLAIT
6 X 60 G



2/6.79\$

CAFÉ COLOMBIEN
TORRÉFIÉ SUR PLACE
340 G



20% DE RABAIS

THÉ GLACÉ (PÊCHE OU CITRON)
SAN BENEDETTO
500 ML



2/3\$

YOGOURT GREC
LIBERTÉ
900 G - 1 KG



8.49\$ / ch.

MÉLANGE ÉNERGÉTIQUE
SAC DE 550 G



7.99\$ / ch.

VÉGÉ-CROUSTILLES
SAC DE 175 G



7.49\$ / ch.

MOÛT DE POMME
PÉTILLANT
MICHEL JODOIN
4 X 355-ML



9.99\$ / ch.

CROUSTILLES
LES ÉCORCES DU DIABLE
175 G



5.99\$ / ch.

CHARCUTERIE

JAMBON DU PÈRE



2.29\$ / 100 g

ROULEAUX IMPÉRIAUX
PAQUET DE 4



6.99\$ / pqt.

JAMBON BLANC
CHARCUTERIE PERRON



3.49\$ / 100 g

PÂTE DE CAMPAGNE AUX FINES HERBES



1.99\$ / 100 g

FROMAGERIE

LA BIQUE AU-PRÉ



5.99\$ / 100 g

LOUIS D'OR
150 G



7.99\$ / ch.

OKA ORIGINAL



3.49\$ / 100 g

FETA À LA GRECQUE
FROMAGERIE LE TROUPEAU BÉNIT
(LAURENTIDES)
140 G



6.99\$ / ch.

SECTION DÉCOUVERTE

Nouveauté

Trompe l'oeil pistache

Un dessert raffiné composé d'une bavaroise, d'un crémeux,
d'un praliné et d'un croustillant à la pistache.
Une création riche, douce et bien équilibrée.

DISPONIBLE DÈS JEUDI 16 JUILLET À LA PÂTISSERIE
SAINT-MARIE ET SAINT-GEORGES



MENU

weekend

18 et 19 juillet



Soupe

Crème de légumes

Entrée

Salade Waldorf aux deux moutardes

Plat principal

Poitrine de poulet farcie bacon et poireaux

Avec sauce aux champignons, pommes de terre Duchesse,
petits pois à la française et carottes glacées

Dessert

Panna cotta aux saveurs exotiques

29^{99\$}
/ personne

FORMULE
PRÊT-À-RÉCHAUFFER

COMMANDE EN LIGNE : [LESPERESNATURE.COM](https://lesperesnature.com)
Fermeture des commandes le vendredi à 16 h