

LES PÈRES NATURE

Les incontournables

SOUTENONS L'ÉCONOMIE LOCALE!

CAROTTES QUÉBEC SAC DE 5 LBS



1 99\$ / ch.

PIMENTS DE COULEUR ROUGE, JAUNE ET ORANGE QUÉBEC



1 50\$ / lb

ORANGES NAVEL PAQUET DE 8 AFRIQUE DU SUD



4 50\$ / pqt.

PAIN BLANC



3 79\$ / ch.

CONTRE-FILET DE BOEUF ANGUS AAA CANADA



23 99\$ / lb

PAMPLEMOUSSES ROSES PAQUET DE 5 AFRIQUE DU SUD



4 50\$ / pqt.

LASAGNE À LA VIANDE FORMAT FAMILIAL



27 99\$ / ch.

CAFÉ KENYA AA TORRÉFIÉ SUR PLACE 340 G



20% DE RABAIS

FRUITS ET LÉGUMES

MELON MIEL ORANGE ÉTATS-UNIS

UN DÉLICIEUX MELON SUCRÉ ET JUTEUX !



3 79\$ / ch.

ÉCHALOTE VERTE JUMBO QUÉBEC



1 49\$ / ch.

OIGNON ROUGE QUÉBEC



99\$ / lb

FÈVES VERTES ET FÈVES JAUNES QUÉBEC



2 99\$ / lb

PATATE SUCRÉE ÉTATS-UNIS



1 49\$ / lb

COURGES PLUSIEURS VARIÉTÉS QUÉBEC



99\$ / lb

TOMATES CERISES ET TOMATES RAISINS BIOLOGIQUES LES SERRES ST-JOSEPH

ENCOURAGEZ L'ÉCONOMIE LOCALE !



2 99\$ L'UNITÉ
2 / 5\$

BETTERAVES ROUGES SAC DE 10 LBS QUÉBEC



4 99\$ / ch.

BOUCHERIE

PAIN DE VIANDE DES PÈRES PORC ET BOEUF

PRÊT-À-CUIRE



7 99\$ / lb

CÔTELETTES DE PORC DÉOSSÉES NATURE OU ASSAISONNÉES



4 99\$ / lb

POULET DE GRAIN

PRODUIT LOCAL



4 49\$ / lb

BOEUF HACHÉ MI-MAIGRE



7 99\$ / lb

POITRINE DE POULET FARCIE CORDON BLEU OU GOURMET



9 99\$ / lb

POISSONNERIE

MORUE DE L'ATLANTIQUE FRAÎCHE CANADA

SI LA TEMPÉRATURE LE PERMET



16 99\$ / lb

OMBLE CHEVALIER QUÉBEC



20 79\$ / lb

CREVETTES NORDIQUES FRAÎCHES MATANE

PRODUIT FRAIS D'EXCEPTION !



3 79\$ / 100 g

SAUMON FUMÉ FUMOI R MONSIEUR ÉMILE 85 G



10 99\$ / ch.

SIMILI-CRABE « SNOWLEG »



2 49\$ / 100 g

TARTINADE AU SAUMON FUMÉ MAISON



4 49\$ / 100 g

TRAITEUR

PÂTES À LA CARBONARA
PLAT POUR 1 PERS.



8.99\$ / ch.

SALADE DE POULET ET POMMES
500 ML



5.49\$ / ch.

SALADE CÉSAR
FORMAT FAMILIAL



20%
DE RABAIS



BOULANGERIE

BISCUITS CHOCOLAT ET CANNEBERGES
PAQUET DE 6

6.99\$ / pqt.



TARTE AUX POMMES ET SUCRE
GRAND FORMAT



WOW!
8.99\$ / ch.

BOULES ÉNERGIE MAISON
PAQUET DE 6



5.49\$ / pqt.

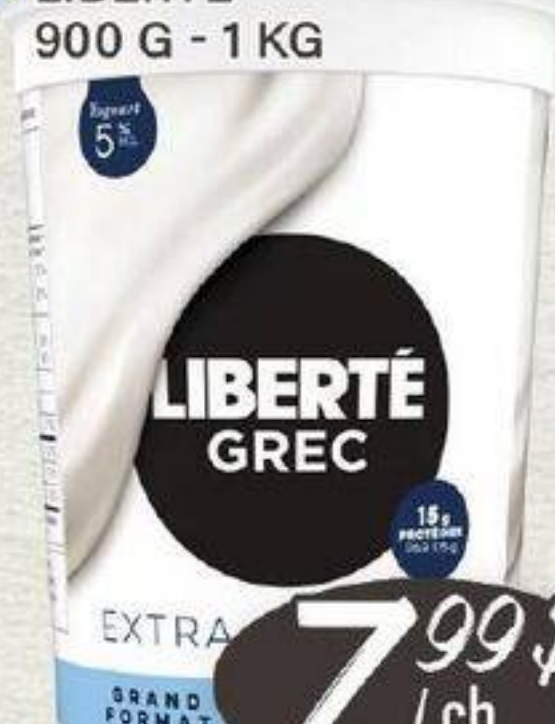
ÉPICERIE

TUBES
YOPLAIT
8 X 56 G



2 / 5.99\$

YOGOURT GREC
LIBERTÉ
900 G - 1 KG



7.99\$ / ch.

CANNELLONIS
GRANORO
250 G



2.99\$ / ch.

HUILE D'OLIVE AU BASILIC
LA BELLE EXCUSE
250 ML



17.99\$ / ch.

CANNEBERGES SÉCHÉES
SAC DE 475 G



6.49\$ / ch.

YOGOURT GREC
LIBERTÉ
16 X 100 G



12.99\$ / ch.

AVOINE À CUISSON RAPIDE
OU EN FLOCONS ENTIERS
SAC DE 800 / 900 G



3.99\$ / ch.

SALSA
DELLA NONNA
750 ML



10.79\$ / ch.

GRAINES DE CHIA NOIR
SAC DE 450 G



6.99\$ / ch.

HUMMUS
BABA HUMMUS
250 G



6.49\$ / ch.

CHARCUTERIE

JAMBON CUIT MAIGRE
CHARCUTERIE FORTIN



2.69\$ / 100 g

PAIN JAMBON BACON



2.69\$ / 100 g

JAMBON TOUPIE
CHARCUTERIE FORTIN



Apartir de
1.29\$ / 100 g

PATÉ DE CAMPAGNE AUX FINES HERBES



1.99\$ / 100 g

FROMAGERIE

CAMEMBERT L'EXTRA



3.69\$ / 100 g

ALFRED LE FERMIER
GRAND CRU



6.99\$ / ch.

GOUDA FUMÉ FRICO



2.69\$ / 100 g

PLATEAU DE 3 FROMAGES AVEC CONFITS



14.99\$ / ch.

SECTION DÉCOUVERTE

Parce qu'un bonbon de temps en temps fait aussi parti
du plaisir de bien manger ...

Depuis quelques temps on vous offre une variété de bonbons qui
se différencient par leur qualité et leur fraîcheur.

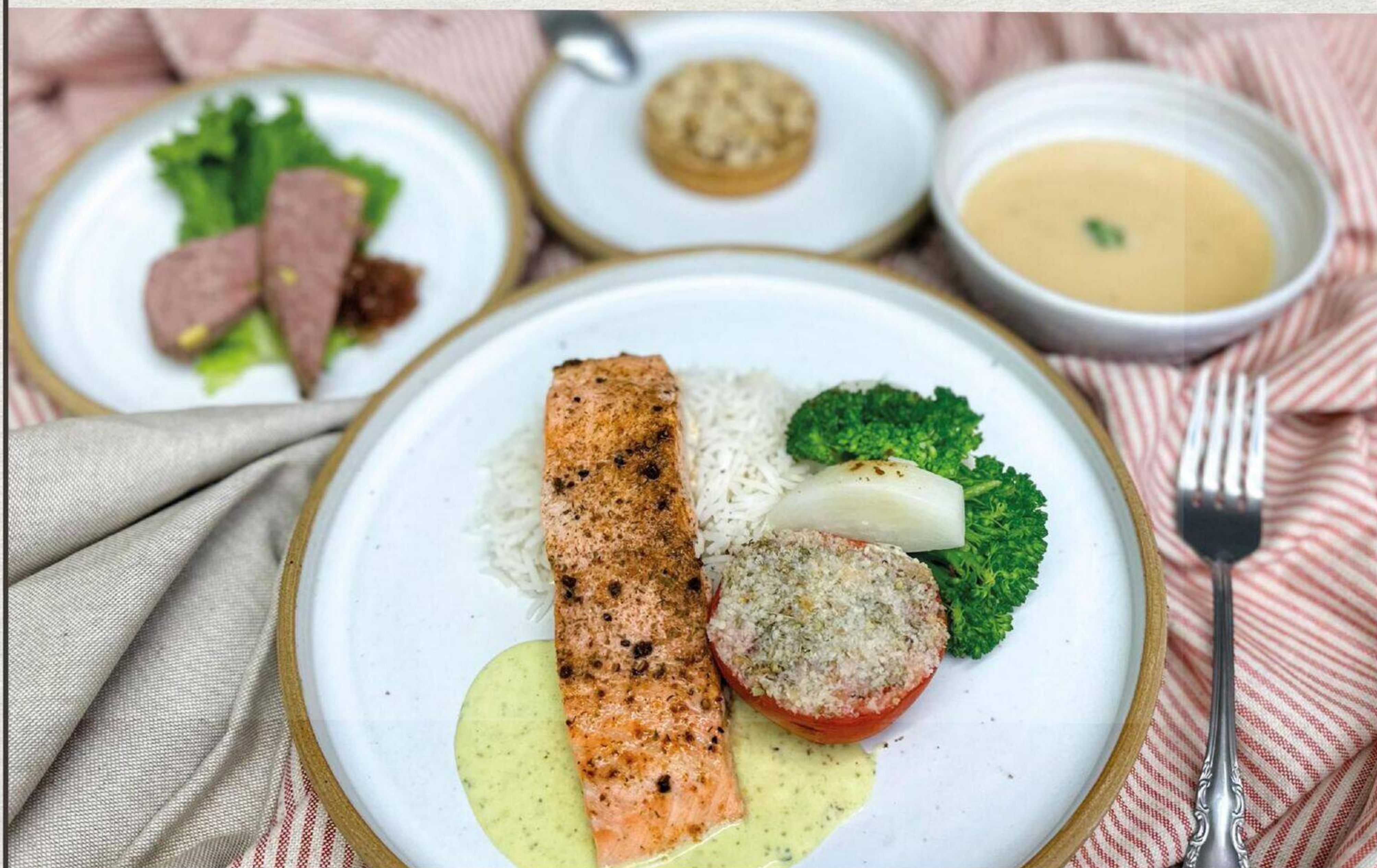
Notre sélection haute en couleurs et saveurs saura surprendre
vos papilles.

Venez voir nos thématiques saisonnières
pour faire des cadeaux originaux :
Les bonbons d'halloween sont arrivés !



MENU *weekend*

26 et 27 septembre



Soupe

Crème de chou-fleur et de poire

Entrée

Terrine de canard aux pistaches

Avec confit d'oignon au porto

Plat principal

Filet de saumon aux tomates séchées, sauce pesto

Avec riz basmati, brocoli, tomate rôtie et rabiole

Dessert

Tartelette aux pommes

30\$
/ personne

FORMULE
PRÊT-À-RÉCHAUFFER

COMMANDE EN LIGNE : [LESPERESNATURE.COM](https://lesperesnature.com)

Fermeture des commandes le vendredi à 16 h