

Boîte de soupes & potages

PETITE (6 portions)

Potage betteraves & framboises
Potage courges vertes & basilic
Potage carottes & gingembre
Soupe au chou
Soupe aux légumes
Soupe pois & bacon

25 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 26,75\$

GRANDE (12 portions)

Chaudrée de maïs
Potage betteraves & framboises
Potage brocolis & cheddar fort
Potage carottes & gingembre
Potage courges vertes & basilic
Potage d'épinards
Potage navet & érable
Soupe au chou
Soupe à l'ail & aux œufs
Soupe aux légumes
Soupe pois & bacon
Soupe poulet & nouilles

52 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 57\$

Boîte de purées naturelles (40 portions)

Purée bleuets & pêches
Purée ananas & mangues
Purée bananes & fraises
Purée framboises & pommes
Purée betteraves & rutabaga
Purée patates, navets & carottes
Purée citrouille & patates douces
Purée courges vertes & épinards
Purée carottes & courge musquée
Purée pois vert & panais

52 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 57\$

Boîte Ultra FIT (7 portions)

Tofu mandarine, gingembre & légumes asiatiques Ultra FIT
Aiglefin, riz & légumes Ultra FIT
Poitrine de dinde, courges vertes, légumineuses & canneberges Ultra FIT
Boulettes de veau, riz pilaf, ananas & légumes asiatiques Ultra FIT
Poitrine de poulet, mangues, haricots & edamames Ultra FIT
Filet de porc & ratatouille provençale Ultra FIT
Sauté de boeuf & légumes Ultra FIT

85 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 89,25\$

Boîte végane (20 portions)

Tofu mandarine & gingembre ultra fit
Soupe-repas mexicaine végétalienne
Soupe-repas thaï au cari rouge végétalienne
Soupe-repas thaï au cari vert végétalienne
Soupe-repas canadienne aux pois végétalienne
Soupe-repas italienne à l'orzo végétalienne
Soupe-repas à l'indienne végétalienne
Soupe-repas japonaise végétalienne
Soupe-repas à la Toscane végétalienne
Bol-repas Bouddha végétalien
Spaghetti végétalien
Couscous végétalien & légumineuses
Pâté chinois végétalien
Fèves au lard végétaliennes
Cigares au chou végété au riz brun & lentilles
Farfalle végétalienne au pesto de tomates séchées maison
Général Tao végétalien
Rigatoni au pesto maison de poivron & graines de citrouille
Spaghettini aux tomates séchées, sauce marinara & olives vertes
Orzo au tofu, champignons, pois verts & à la menthe

166.75 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 176,75\$

Boîte végétarienne (12 portions)

Chili végétarien aux légumineuses, cheddar & mozza
Farfalle au pesto maison & fromage de chèvre
Lasagne 5 fromages, épinards & aubergines
Pizza végétarienne aux artichauts & mozza
Rotini trois couleurs, pesto maison & fromage à la crème
Manicotti sauce marinara, ricotta & épinards
Risotto au citron, aux asperges, au fromage & au vin blanc
Cassiolette-déjeuner mexicaine végétarienne
Penne sauce rosée, vin blanc, asperges & champignons
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo
Pizza new-yorkaise au fromage & croûte artisanale
Burger végétarien aux haricots, légumes & lentilles

100 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 102\$

Repas format 1/2 portion

Boîte économique (20 portions)

Chili végété aux légumineuses, cheddar & mozza
Couscous végétalien & légumineuses
Soupe-repas à la Toscane végétalienne
Fèves au lard végétaliennes
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo
Pâté au saumon & purée aux trois légumes
Rotini & sauce alfredo au crabe
Casserole au poulet & légumes
Nouilles chinoises
Pâté au poulet & purée de pommes de terre
Jambon, maïs & purée aux trois légumes
Spaghettini à la viande
Macaroni à la viande
Pâté chinois classique
Saucisses champignons, carottes jaunes & riz
Saucisses créoles, légumes & purée de pommes de terre
Gratin de riz aux légumes & boeuf
Pâté à la viande & purée aux trois légumes
Ragoût de boeuf aux légumes
Rigatoni, saucisse italienne & courges vertes

93 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 98\$

Repas format régulier

Boîte économique (20 portions)

Chili végété aux légumineuses, cheddar & mozza
Couscous végétalien & légumineuses
Fèves au lard végétaliennes
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo
Macaroni à la viande
Pâté au saumon & purée aux trois légumes
Rotini & sauce alfredo au crabe
Casserole au poulet & légumes
Nouilles chinoises
Pâté au poulet & purée de pommes de terre
Poulet forestier, carottes, pois verts & pommes de terre
Jambon, maïs & purée aux trois légumes
Pâté chinois classique
Saucisses champignons, carottes jaunes & riz
Saucisses créoles, légumes & purée de pommes de terre
Gratin de riz aux légumes & boeuf
Omelette au fromage, saucisse & pommes de terre maison
Ragoût de boeuf aux légumes
Rigatoni, saucisse italienne & courges vertes
Spaghettini à la viande

143.5 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 153.50\$

Repas format régulier

Boîte meilleurs vendeurs (20 portions)

Spaghettini végétalien
Boeuf bourguignon, légumes & riz parfumé
Soupe-repas à l'orientale au poulet & légumes
Orzo au tofu, aux champignons, aux pois verts & à la menthe
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo au crabe
Mac and cheese, courge musquée & porc effiloché
Cassiolette-déjeuner mexicaine végétarienne
Cannelloni veau & sauce rosée
Pizza garnie & croûte artisanale
Penne à la merguez, deux moutardes & vin blanc
Poitrine de dinde en sauce, canneberges & purée
Poulet au pesto, haricots verts, tomates & quinoa
Filet de porc, sauce Toscane, légumes & riz brun
Linguini deux saumons & sauce rosée
Poulet au coulis de poivrons, fromage & riz 7 grains
Steak haché & oignons en sauce, haricots verts & purée
Poulet Général Tao, légumes & riz basmati
Poulet au cari vietnamien, légumes & riz basmati
Pad thaï de boeuf aux arachides & vermicelles
Saumon dijon & érable, haricots verts & riz sauvage

181.75 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 191,75\$

Carte-cadeau électronique disponible en boutique & en ligne!



ENTREPÔT & BOUTIQUE

1430, rue Thomas-Powers
LÉVIS (secteur St-Nicolas), QC
G7A 0P9 418-476-1457

BOUTIQUES

1252, rue de la Concorde
LÉVIS (secteur St-Romuald), QC
G6W 0M7 418-476-1508

5155, Boul. Des Gradins
QUÉBEC (secteur Lebourgneuf), QC
G2J 1C8 418-476-1316

5015, rue Marion
TROIS-RIVIÈRES
(secteur Trois-Rivières Ouest), QC
G9A 6M9 819-489-0141

8900, Boul. Leduc
BROSSARD (secteur DIX30), QC
J4Y 0E9 450-445-5087

116, Route Président-Kennedy
LÉVIS (Centre-ville), QC
G6V 6C9 418-476-1072

Commande téléphonique & siège social:

(lundi au vendredi seulement)

1 833-321-CHEF

Livraison postale partout au Québec!



*Certaines conditions s'appliquent.

Visitez lestroischefs.ca pour en connaître plus sur l'entreprise familiale Les trois Chefs.



Suivez-nous sur Facebook & Instagram.

Boîte de légumes

PETITE (10 à 15 portions)

Betteraves
Navets
Haricots verts
Carottes
Macédoine

19 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 21\$

GRANDE (15 à 20 portions)

Betteraves
Navets
Haricots verts
Carottes
Macédoine
Courge musquée & carottes
Courge musquée & courges vertes
Pois verts & oignons
Maïs & poivrons rouges
Choux de Bruxelles & patates douces

39 (TAXES INCLUSES) prix régulier: 43\$

Boîte de fondue orientale

65 (TAXES INCLUSES)

Boîte 5 à 7 froide

100 (TAXES INCLUSES)

Boîte 5 à 7 chaude

100 (TAXES INCLUSES)

Boîte à déjeuner

105 (TAXES INCLUSES)

Tous les produits sont non taxables. Tous les prix sont sujets à changement sans préavis.

En boutique, venez assembler votre propre boîte de 20 repas.



MENU



3Ch3fs

épicerie surgelée



Potage de citrouille, pomme & cari

Soupes & potages

Crème de légumes	3.75
Crème de légumes (700ml)	8
Chaudrée de maïs	4.5
Chaudrée de champignons	5.5
Chaudrée de la mer	6
Potage navet & érable	4.5
Potage de carottes & gingembre	4.5
Potage de courges vertes & basilic	5
Potage de citrouille, pomme & cari	5
Potage de poireaux & pommes de terre	5.25
Potage de betteraves & framboises	5.25
Potage de brocolis & cheddar fort	5.25
Potage d'épinards	5.5
Soupe au chou	3.75
Soupe aux légumes	3.75
Soupe orge & légumes	3.75
Soupe au citron & au riz sauvage	4
Soupe aux pois & au bacon	4.5
Soupe Won Ton	4.5
Soupe poulet & nouilles	5
Soupe à l'ail & aux oeufs	5.5
Soupe à l'oignon & à la bière	5.5
Soupe-repas italienne à l'orzo végétalienne	8.5
Soupe-repas à l'indienne végétalienne	8.5
Soupe-repas japonaise végétalienne	8.5
Soupe-repas à la Toscane végétalienne	8.5
Soupe-repas mexicaine végétalienne	8.5
Soupe-repas thaï au cari vert végétalienne	8.5
Soupe-repas thaï au cari rouge végétalienne	8.5
Soupe-repas canadienne aux pois végétalienne	8.5
Soupe-repas à l'orientale au poulet & légumes	8.5

Saviez-vous que les soupes & les repas

Les trois Chefs sont sans sel ajouté et

cuisinés avec le moins de gras possible?

Plats préparés

NOUS SOMMES FIERS D'UTILISER DES INGRÉDIENTS DU CANADA.



Végétalien

Couscous végétalien & légumineuses	4.75	7.5
Fèves au lard végétaliennes	4.75	7.5
Spaghettini végétalien	4.75	7.5
Cigares au chou végétaliens, riz brun & lentilles	-	8.5
Soupe-repas italienne à l'orzo végétalienne	-	8.5
Soupe-repas à l'indienne végétalienne	-	8.5
Soupe-repas japonaise végétalienne	-	8.5
Soupe-repas à la Toscane végétalienne	4.75	8.5
Soupe-repas mexicaine végétalienne	-	8.5
Soupe-repas thaï au cari vert végétalienne	-	8.5
Soupe-repas thaï au cari rouge végétalienne	-	8.5
Soupe-repas canadienne aux pois végétalienne	-	8.5
Spaghettini aux tomates séchées, sauce marinara & olives vertes	-	8.5
Pâté chinois végétalien	5	8.5
Farfalle au pesto maison de tomates séchées, tofu & légumes	-	8.5
Rigatoni végétalien au pesto maison de poivrons & graines de citrouille	-	8.5
Orzo au tofu, aux champignons, aux pois verts & à la menthe	5.25	8.5
Pizza végétalienne & croûte artisanale	-	9
Général Tao végétalien	6	9.5
Pain de viande végétalien	-	9.5
Bol-repas Bouddha	-	13

Végétarien

Chili végé aux légumineuses, cheddar & mozza	4.75	7.5
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo	4.75	7.5
Rotini trois couleurs, pesto, fromage à la crème	-	7.5
Pizza New-Yorkaise au fromage & croûte artisanale	-	7.5
Manicotti sauce marinara, ricotta & épinards	-	8
Farfalle au pesto & fromage de chèvre	5.25	8.5
Lasagne 5 fromages, épinards & aubergines	5	8.5
Pizza végétarienne aux artichauts & mozza	-	9
Penne sauce rosée, vin blanc, asperges & champignons	-	9
Cassolette-déjeuner mexicaine végétarienne	-	9.5
Risotto au citron, aux asperges, au fromage & au vin blanc	-	10

Pizza

Pizza New-Yorkaise au fromage & croûte artisanale	-	8
Pizza végétalienne & croûte artisanale	-	9
Pizza végétarienne aux artichauts & mozza	-	9
Pizza garnie & croûte artisanale	-	9.5
Pizza aux fruits de mer	-	11
Pizza au saumon fumé, asperges, chèvre & mozza	-	11

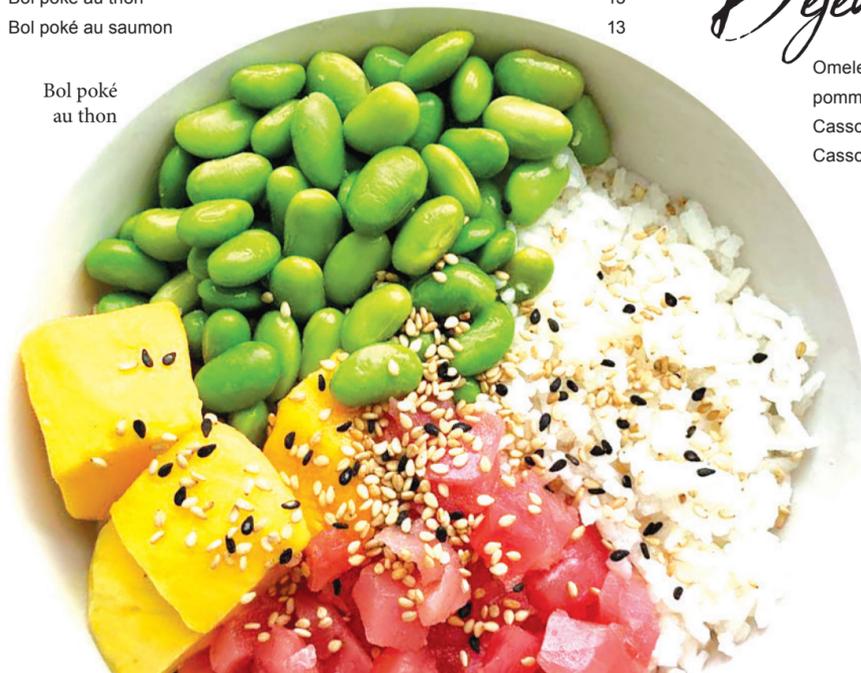
Poisson

Rotini & sauce alfredo au crabe	4.75	7.5
Casserole de fusilli au thon, aux pois verts & panure maison	5	7.5
Pâté au saumon & purée aux trois légumes	5.25	8.5
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo au crabe	5.25	8.5
Crêpes aux fruits de mer	-	9.5
Linguini deux saumons & sauce rosée	5.25	9.5
Spaghettini aux fruits de mer	-	10
Coquille de fruits de mer	7.6	10
Linguini à la crème, saumon fumé, poivre & oignon vert	-	10
Pizza aux fruits de mer	-	11
Pizza au saumon fumé, asperges, chèvre & mozza	-	11
Linguini jambalaya, poulet, crevette & saucisse épicée	-	11
Paëlla espagnole	-	11
Spaghettini aux palourdes & au vin blanc	-	11
Filet de sole parmigiana & pâtes aux herbes	6	11
Morue au citron, macédoine & purée de pommes de terre	-	11
Crevettes au gingembre & à la mandarine, légumes & riz jasmin	-	11.5
Linguini aux crevettes, aux moules, au vin blanc, feta & sauce rosée	11.5	
Saumon dijon & érable, haricots verts & riz sauvage	6	12
Risotto aux fruits de mer, fromage & vin blanc	-	12
Lasagne aux fruits de mer	-	12

Ultra Fit & Bols

Tofu mandarine, gingembre & légumes asiatiques Ultra FIT	12.75
Aiglefin, riz & légumes Ultra FIT	12.75
Poitrine de dinde, courges vertes, légumineuses & canneberges Ultra FIT	12.75
Boulettes de veau, riz pilaf, ananas & légumes asiatiques Ultra FIT	12.75
Poitrine de poulet, mangues, haricots & edamames Ultra FIT	12.75
Filet de porc & ratatouille provençale Ultra FIT	12.75
Sauté de boeuf & légumes Ultra FIT	12.75
Bol-repas Bouddha	13
Bol poké au thon	13
Bol poké au saumon	13

Bol poké au thon



Pâtes

Spaghettini végétalien	4.75	7.5
Rigatoni, saucisse italienne & courges vertes	4.75	7.5
Rotini & sauce alfredo au crabe	4.75	7.5
Macaroni à la viande	4.75	7.5
Nouilles chinoises	4.75	7.5
Spaghettini à la viande	4.75	7.5
Casserole au poulet & légumes	4.75	7.5
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo	4.75	7.5
Rotini trois couleurs, pesto, fromage à la crème	-	7.5
Casserole de fusilli au thon, aux pois verts & panure maison	5	7.5
Manicotti sauce marinara, ricotta & épinards	-	8
Pennette à la ratatouille & volaille	-	8
Farfalle au pesto & fromage de chèvre	5.25	8.5
Linguini carbonara & épinards	5	8.5
Orzo au tofu, aux champignons, aux pois verts & à la menthe	5.25	8.5
Spaghettini aux tomates séchées, sauce marinara & olives vertes	-	8.5
Lasagne 5 fromages, épinards & aubergines	5	8.5
Tortellini 5 fromages & sauce alfredo au crabe	5.25	8.5
Cannelloni à la crème, boeuf & champignons	-	8.5
Mac and cheese, courge musquée & porc effiloché	5.25	8.5
Penne sauce rosée, vin blanc, asperges & champignons	-	9
Lasagne à la viande	-	9.5
Spaghettini aux boulettes de veau, marinara & parmesan	-	9.5
Penne à la merguez, deux moutardes & vin blanc	-	9.5
Cannelloni veau & sauce rosée	-	9.5
Linguini deux saumons & sauce rosée	5.25	9.5
Spaghettini aux fruits de mer	-	10
Linguini à la crème, saumon fumé, poivre & oignon vert	-	10
Linguini jambalaya, poulet, crevette & saucisse épicée	-	11
Spaghettini aux palourdes & au vin blanc	-	11
Linguini aux crevettes, aux moules, au vin blanc, feta & sauce rosée	11.5	
Lasagne aux fruits de mer	-	12

Déjeuner

Omelette au fromage, saucisse & pommes de terres maison	-	8
Cassolette-déjeuner mexicaine végétarienne	-	9.5
Cassolette-déjeuner paysanne	-	10.5

Qu'est-ce que la ligne Ultra FIT?

ultra riche en fibres
ultra riche en protéines
 (100g de viande, poisson cuit ou tofu),
ultra maigre,
ultra faible en gras
 +
sans sel ajouté

Poitrine de dinde en sauce, canneberges & purée



Viande

Gratin de riz aux légumes & boeuf	4.75	7.5
Saucisses créoles, légumes & purée de pommes de terre	4.75	7.5
Saucisses, champignons, carottes jaunes & riz	4.75	7.5
Pâté chinois classique	5.25	8
Ragoût de boeuf aux légumes	5.25	8
Poulet forestier, carottes, pois verts & pommes de terre	-	8
Pâté à la viande & purée aux trois légumes	5.25	8
Pâté au poulet & purée de pommes de terre	5.25	8
Jambon, maïs & purée aux trois légumes	5.25	8
Boeuf bourguignon, légumes & riz parfumé	-	8
Fajitas au poulet	-	8
Burrito mexicain au porc & au boeuf	-	8
Ragoût de boulettes de veau & pommes de terre	5.25	8
Pain de viande, patates en dés & pois verts	5.25	8.5
Soupe-repas à l'orientale au poulet & légumes	-	8.5
Poitrine de dinde en sauce, canneberges & purée	5.5	9.5
Pizza garnie & croûte artisanale	-	9.5
Filet de porc, sauce Toscane, légumes & riz brun	-	9.5
Filet de porc, sauce BBQ, légumes & riz	5.5	9.5
Poulet au pesto, haricots verts, tomates & quinoa	5.5	9.5
Poulet au coulis de poivrons, fromage & riz 7 grains	6	10
Cassolette-déjeuner paysanne	-	10.5
Steak haché en sauce & oignon, haricots verts & purée	-	10.5
Poulet Général Tao, légumes & riz basmati	-	11.75
Poulet au gingembre vietnamien, légumes & riz jasmin	-	11.75
Poulet au cari vietnamien, légumes & riz basmati	-	11.75
Pad thaï de boeuf aux arachides & vermicelles	-	11.75