

Notre fraîche

Coquille aux fruits de mer

Our fresh
Seafood-Stuffed Shell



Dégustez notre coquille Gérard et son généreux mélange de fruits de mer nappé d'une sauce crémeuse, le tout gratiné à la perfection. Pratique et délicieux, ce plat riche aux saveurs de la mer transforme chaque bouchée en un moment gourmand!

Savor our Gérard seafood-stuffed shell with its generous blend of seafood in a creamy sauce, all gratinéed to perfection. Convenient and delicious, this rich seafood dish turns every bite into a gourmet moment!

Format
Format

350 gr

Unités par caisse
Units per case

20

Produit congelé
Frozen product



GARDER CONGELÉ • 1. Réchauffer le four à 375 °F (190 °C) 2. Enlever la coquille de l'emballage 3. Cuire au four, sur la grille du centre pendant 35 minutes (pour un fromage plus doré, terminer la cuisson sous le grill (broil), environ 2 minutes)

KEEP FROZEN • 1. Preheat the oven to 375°F (190°C) 2. Remove the shell from the packaging. 3. Bake in the center of the oven for 35 minutes (for a more golden cheese, finish cooking under the broiler for about 2 minutes).

INGRÉDIENTS : PURÉE DE POMME DE TERRE, LAIT, EAU, GOBERGE, CREVETTES, BASA, PÉTONCLES, FROMAGE, FARINE, MARGARINE, VIN BLANC, POIREAUX, BOUILLON DE POISSON, ÉPICES. **CONTIENT** : BLÉ, CRUSTACÉ, LAIT, POISSON, SOYA. / **INGREDIENTS**: MASHED POTATOES, MILK, WATER, CRABSTICK, SHRIMP, BASA, SCALLOPS, CHEESE, FLOUR, MARGARINE, WHITE WINE, LEEKS, FISH BROTH, SPICES. **CONTAINS**: CRUSTACEANS, FISH, MILK, SOY, WHEAT.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
par 350 g Per 350 g	
Calories 430	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 22 g	29 %
saturés / Saturated 6 g	
+ trans / Trans 0,3 g	32 %
Glucides / Carbohydrate 32 g	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 4 g	4 %
Protéines / Protein 25 g	
Cholestérol / Cholesterol 80 mg	
Sodium 1160 mg	50 %
Potassium 700 mg	21 %
Calcium 150 mg	12 %
Fer / Iron 1,75 mg	10 %
*5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	

Pour toute question ou pour faire une commande:

418-228-1498
info@heritageta.com



HÉRITAGE
TRANSFORMATION ALIMENTAIRE

Saint-Georges (QC)
G5Y 4N1

chezgerard.ca

