



L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

REPAS COMPLET					
SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux tomates et aux nouilles	Crème de courge	Soupe au poulet et riz brun	Soupe au boeuf et curcuma	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	Poulet, sauce Général Tao	Souvlaki de porc	Pizza carnivore (3 viandes) ou croquette de crevettes	J'OSE! Poulet à l'indienne	Galette de dinde parmigiana
LÉGUMES OU SALADES	Jardinière de légumes à l'orientale	Mélange de légumes du jour	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts	Mini carottes
	Salade de carottes	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César <i>allégre</i>	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade du chef
ACCOMPAGNEMENTS	Riz brun pilaf	Pommes de terre à la grecque	Purée de pommes de terre	Riz basmati	Nouilles aux oeufs
COMPTOIR DE PÂTES	Nouveau! Créez votre plat de pâtes parfait parmi: Un choix de pâtes, choix de sauces, variété de sources de protéines et de légumes sautés ou frais, en rotation avec des pâtes au gratin ou farcies. Offert chaque jour en assiette ou formule repas complet.				
COMPTOIR DE SALADES	Chaque jour, des choix de salades et salades-repas sous forme de "buffet de salades". Disponible en formule repas complet				
DESSERTS	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) .				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 29 août, 3 octobre, 7 novembre et 12 décembre, 2016; les 13 mars, 17 avril, 22 mai, 2017.				

À LA CARTE

NRJ EXPRESS

PRÊTS À EMPORTER

Le lundi: Sandwich roulé (wrap) garni à votre goût
Chaque jour, choix de sandwichs froids, mets **EXPRESS** chauds à emporter
(p. ex. en alternance: boîtes thaïes, burgers de luxe, paninis, pizzas, etc.)



Plat principal inscrit au programme *Aliments du Québec au menu*. Contient 60% et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée.

Le lait, l'eau ou le jus de fruits pur à 100%, ainsi qu'une portion de pain avec beurre ou margarine sont inclus avec le repas.

À l'achat du repas, l'élève a le choix de remplacer la portion de pommes de terre par une portion de légumes cuits ou crus (au même prix).


Croûte sans gras trans

Produit céréalier à grains entiers



L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe de légumes et quinoa 🍴	Crème de tomate	Potage du marché	Soupe aux légumes	Crème de brocoli
PLAT DU CHEF	Bifteck de Hambourg, sauce lyonnaise	Poulet teriyaki ou pâté au saumon, sauce aux oeufs ●	Burger de dinde avec mayo créole	Jambon braisé à l'érable et au jus de pommes	 Steakette de veau la parmesane
LÉGUMES OU SALADES	Mais en grains	Pois verts	Macédoine de légumes maison	Mélange californien de légumes	LE LÉGUME DU JOUR
	Salade César	Salade de légumes croquants	Salade de chou crémeuse épicée	Salade verte	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENTS	Purée de pommes de terre	Riz brun pilaf 🍴	Couscous	Purée de pommes de terre et carottes	Orzo au citron
COMPTOIR DE PÂTES	Nouveau! Créez votre plat de pâtes parfait parmi: Un choix de pâtes, choix de sauces, variété de sources de protéines et de légumes sautés ou frais, en rotation avec des pâtes au gratin ou farcies. Offert chaque jour en assiette ou formule repas complet.				
COMPTOIR DE SALADES	Chaque jour, des choix de salades et salades-repas sous forme de "buffet de salades". Disponible en formule repas complet				
DESSERTS	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) 🍴.				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 19 décembre, 2016; les 6 février, 20 mars, 24 avril, 29 mai, 2017.				

À LA CARTE

NRJ EXPRESS

PRÊTS À EMPORTER

Le lundi: Sandwich roulé (wrap) garni à votre goût 🍴
Chaque jour, choix de sandwichs froids, mets **EXPRESS** chauds à emporter
(p. ex. en alternance: boîtes thaïes, burgers de luxe, paninis, pizzas, etc.)



Plat principal inscrit au programme *Aliments du Québec au menu*. Contient 60% et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée.

Le lait, l'eau ou le jus de fruits pur à 100%, ainsi qu'une portion de pain avec beurre ou margarine sont inclus avec le repas.


À l'achat du repas, l'élève a le choix de remplacer la portion de pommes de terre par une portion de légumes cuits ou crus (au même prix).

● Croûte sans gras trans

🍴 Produit céréalier à grains entiers



L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

REPAS COMPLET					
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe au boeuf, aux légumes et à l'orge 🍷	Soupe au poulet et aux nouilles	Potage de carottes et gingembre	Potage cultivateur	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	Vol-au-vent au poulet	POURQUOI PAS? Parmentier de veau au gratin	Poulet barbecue	Hamburger ou filet de poisson en chapelure aux herbes	 Dinde forestière
LÉGUMES OU SALADES	Duo de haricots verts et jaunes	Carottes persillées	Jardinière de légumes du soleil levant	Fleurons de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
	Salade du chef	Chiffonnade de laitue	Salade de chou classique	Salade César	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENTS	Purée de pommes de terre	-	Pommes de terre maison	Orzo au citron	Riz brun pilaf 🍷
COMPTOIR DE PÂTES	<i>Nouveau!</i> Créez votre plat de pâtes parfait parmi: Un choix de pâtes, choix de sauces, variété de sources de protéines et de légumes sautés ou frais, en rotation avec des pâtes au gratin ou farcies. Offert chaque jour en assiette ou formule repas complet.				
COMPTOIR DE SALADES	Chaque jour, des choix de salades et salades-repas sous forme de "buffet de salades". Disponible en formule repas complet				
DESSERTS	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) 🍷.				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 12 septembre, 17 octobre et 21 novembre, 2016; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1 ^{er} mai et 5 juin, 2017.				

À LA CARTE

NRJ EXPRESS

PRÊTS À EMPORTER

Le lundi: Sandwich roulé (wrap) garni à votre goût 🍷
Chaque jour, choix de sandwiches froids, mets **EXPRESS** chauds à emporter
(p. ex. en alternance: boîtes thaïes, burgers de luxe, paninis, pizzas, etc.)



Plat principal inscrit au programme *Aliments du Québec au menu*. Contient 60% et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée.

Le lait, l'eau ou le jus de fruits pur à 100%, ainsi qu'une portion de pain avec beurre ou margarine sont inclus avec le repas.


À l'achat du repas, l'élève a le choix de remplacer la portion de pommes de terre par une portion de légumes cuits ou crus (au même prix).

● Croûte sans gras trans

🍷 Produit céréalier à grains entiers



L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

REPAS COMPLET					
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	LUNDI EN FOLIE THÉMATIQUE Cuisine de rue Légumes et accompagnements du moment	Potage émeraude	Soupe au boeuf, aux légumes et au riz multigrain 🌿	Soupe minestrone aux haricots	Crème de carottes
PLAT DU CHEF		Poulet à la thaïe	 Escalope de porc, sauce au poivre	Fajita au poulet et ses garnitures 🌿	Poisson <i>italiano</i> ou méga pain de viande, sauce barbecue
LÉGUMES OU SALADES		Carottes glacées au miel	Choux de Bruxelles rôtis au four	Macédoine de légumes	LE LÉGUME DU JOUR
ACCOMPAGNEMENTS		Salade de chou asiatique	Salade Waldorf	Salade du chef	Salade fattouche
COMPTOIR DE PÂTES	<p style="text-align: center;">Nouveau!</p> Créez votre plat de pâtes parfait parmi: Un choix de pâtes, choix de sauces, variété de sources de protéines et de légumes sautés ou frais, en rotation avec des pâtes au gratin ou farcies. Offert chaque jour en assiette ou formule repas complet.				
COMPTOIR DE SALADES	Chaque jour, des choix de salades et salades-repas sous forme de "buffet de salades". Disponible en formule repas complet				
DESSERTS	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) 🌿.				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 19 septembre, 24 octobre et 28 novembre, 2016; les 16 janvier, 20 février, 3 avril et 8 mai, 2017.				

À LA CARTE	
NRJ EXPRESS	Le <u>lundi</u> : Sandwich roulé (wrap) garni à votre goût 🌿 Chaque jour, choix de sandwiches froids, mets EXPRESS chauds à emporter (p. ex. en alternance: boîtes thaïes, burgers de luxe, paninis, pizzas, etc.
PRÊTS À EMPORTER	



Plat principal inscrit au programme *Aliments du Québec au menu*. Contient 60% et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée.


Le lait, l'eau ou le jus de fruits pur à 100%, ainsi qu'une portion de pain avec beurre ou margarine sont inclus avec le repas.
 À l'achat du repas, l'élève a le choix de remplacer la portion de pommes de terre par une portion de légumes cuits ou crus (au même prix).

● Croûte sans gras trans

🌿 Produit céréalier à grains entiers



L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

REPAS COMPLET					
SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Potage du marché	Crème de céleri	Soupe piquante au poulet et riz brun 🌿	Crème de légumes	Soupe au poulet et aux nouilles
PLAT DU CHEF	 Filet de porc, sauce orange et miel	Étagé de tortillas à la mexicaine ou poisson croustillant en chapelure <i>Panko</i>	Empereur au porc barbecue	Pita à l'italienne	J'OSE! Poulet des Caraïbes
LÉGUMES OU SALADES	Fleurons de brocoli	Haricots verts entiers	Julienne de carottes	Mélange de légumes du jour	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
	Salade du chef	Salade César <i>allégre</i>	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade de maïs
ACCOMPAGNEMENTS	Riz brun vapeur 🌿	Purée de pommes de terre et carottes	Cubes de patates et patates douces aux herbes	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison	Couscous
COMPTOIR DE PÂTES	Nouveau! Créez votre plat de pâtes parfait parmi: Un choix de pâtes, choix de sauces, variété de sources de protéines et de légumes sautés ou frais, en rotation avec des pâtes au gratin ou farcies. Offert chaque jour en assiette ou formule repas complet.				
COMPTOIR DE SALADES	Chaque jour, des choix de salades et salades-repas sous forme de "buffet de salades". Disponible en formule repas complet				
DESSERTS	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) 🌿.				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 26 septembre, 31 octobre et 5 décembre, 2016; les 23 janvier, 6 mars, 10 avril et 15 mai, 2017.				

À LA CARTE

NRJ EXPRESS

PRÊTS À EMPORTER

Le lundi: Sandwich roulé (wrap) garni à votre goût 🌿
Chaque jour, choix de sandwiches froids, mets **EXPRESS** chauds à emporter
(p. ex. en alternance: boîtes thaïes, burgers de luxe, paninis, pizzas, etc.)



Plat principal inscrit au programme *Aliments du Québec au menu*. Contient 60% et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée.

Le lait, l'eau ou le jus de fruits pur à 100%, ainsi qu'une portion de pain avec beurre ou margarine sont inclus avec le repas.

À l'achat du repas, l'élève a le choix de remplacer la portion de pommes de terre par une portion de légumes cuits ou crus (au même prix).

● Croûte sans gras trans

🌿 Produit céréalier à grains entiers