


REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Poulet, sauce Tao	Pizza carnivore sur pita (3 viandes) ou Pizza-pita végétarienne ●	Burger de poisson croustillant en chapelure panko ●●	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Parmentier de veau au gratin
	2 LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate ●	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour
LÉGUME	Mélange Soleil levant	Carottes persillées	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Mélange Romanesco
SALADE	Salade du chef	Salade César	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade verte	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges
ACCOMPAGNEMENT	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	-	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	-
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE	OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO				
	Lundi : Sandwich roulé (<i>wrap</i>) garni à votre goût. Mardi au vendredi : choix de paninis. Mercredi : thématique "Cuisine de rue" DU MARDI AU VENDREDI : Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix ou trois choix. (4 oz de salades composées OU choix de salade verte avec choix de légumes et 3 oz de la protéine du jour).			Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.	
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 29 août, 26 septembre, 24 octobre, 21 novembre et 19 décembre 2022; les 30 janvier, 6 mars, 3 avril, 1 ^{er} mai et 29 mai 2023.				

REPAS COMPLET


SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe tomates, légumes et mélange multigrain ●	Crème de céleri ●	Potage aux carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	1 Boulettes de veau à la suédoise ●	Sauté Shanghai végétarien ●	Burger au porc à la grecque ●	Poulet à l'indienne	Porc au miel et à l'ail ●
	2 LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour
LÉGUME	Duo de haricots verts et jaunes coupés ●	Mélange Soleil levant ●	Macédoine cinq légumes ●	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
SALADE	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou crémeuse épicée
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 1)	Mélange multigrain ● (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				

		OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO	
À LA CARTE		Lundi : Sandwich roulé (<i>wrap</i>) garni à votre goût. Mardi au vendredi : choix de paninis. Mercredi : thématique "Cuisine de rue"	Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.
		DU MARDI AU VENDREDI : Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix ou trois choix. (4 oz de salades composées OU choix de salade verte avec choix de légumes et 3 oz de la protéine du jour).	

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 5 septembre, 3 octobre, 31 octobre et 28 novembre 2022; les 9 janvier, 6 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai et 5 juin 2023.
-------------	--

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe minestrone aux haricots	Crème de poulet et légumes	Soupe tomates et coquilles	Crème de brocoli 	Soupe poulet et riz brun ●
PLAT DU CHEF	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	Souvlaki de porc aux épices marocaines 	Tacos souples au bœuf	Vol-au-vent, sauce aux fruits de mer ● 	Boulettes de porc, sauce miel et sriracha 
	2 LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate ●	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour
LÉGUME	Maïs 	Carottes persillées 	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco 
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de maïs 	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	Riz aux tomates (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				

		OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO	
À LA CARTE		Lundi : Sandwich roulé (<i>wrap</i>) garni à votre goût. Mardi au vendredi : choix de paninis. Mercredi : thématique "Cuisine de rue"	Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.
		DU MARDI AU VENDREDI : Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix ou trois choix. (4 oz de salades composées OU choix de salade verte avec choix de légumes et 3 oz de la protéine du jour).	

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre et 5 décembre 2022; les 16 janvier, 13 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin 2023.
-------------	---

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe tomates, légumes et mélange multigrain ●	Chaudrée de légumes		Potage du marché	Soupe aux lentilles
PLAT DU CHEF	1 Hamburger	Porc, sauce hoisin	<div style="background-color: red; color: white; padding: 5px; text-align: center;"> MENU THÉMATIQUE NOUVEAUTÉS À DÉCOUVRIR </div>	Assiette libanaise avec poulet Shawarma ou Assiette libanaise avec falafels (végétarien) ●	Pâté chinois
	2 LUNDI SANS VIANDE Spaghettis, sauce végétarienne ●	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour		Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour	Bar à pâtes Sauce et source de protéines du jour
LÉGUME	Mélange Jardinière (haricots et carottes) ●	Jardinière orientale		Haricots verts entiers ●	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinards aux parfums d'Asie		Salade grecque	Salade de betteraves et pommes du Québec ●
ACCOMPAGNEMENT	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)		Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	-
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE	OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO				
	Lundi : Sandwich roulé (<i>wrap</i>) garni à votre goût. Mardi au vendredi : choix de paninis. Mercredi : thématique "Cuisine de rue" DU MARDI AU VENDREDI : Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix ou trois choix. (4 oz de salades composées OU choix de salade verte avec choix de légumes et 3 oz de la protéine du jour).			Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.	
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre et 12 décembre 2022; les 23 janvier, 20 février, 27 mars, 24 avril et 22 mai 2023.				