



REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE		Soupe aux légumes	Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe aux 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 ●	-	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				Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.	
		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).		
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 6 septembre, 4 octobre, 1er novembre et 29 novembre 2021; les 17 janvier, 14 février, 21 mars, 18 avril et 16 mai 2022.					

REPAS COMPLET


SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe aux 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%				

		<u>OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO</u>	
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 : 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 6 décembre 2021; les 24 janvier, 21 février, 28 mars, 25 avril et 23 mai 2022.
-------------	--

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe minestrone aux haricots	Crème de légumes	Soupe aux tomates et coquilles	Crème de brocoli	Soupe au poulet et riz brun ●
PLAT DU CHEF	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	Souvlaki de porc aux épices marocaines 	Tacos souples au bœuf	Poisson <i>italiano</i> ●	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)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ● (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.	Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.
		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).	

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre et 13 décembre 2021; les 31 janvier, 7 mars, 4 avril, 2 mai et 30 mai 2022.
-------------	---

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux tomates, légumes et mélange multigrain ●	Crème 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%				

OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO	
À LA CARTE	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>Lundi : Sandwich roulé (<i>wrap</i>) garni à votre goût. Mardi au vendredi : choix de paninis. Mercredi : thématique "Cuisine de rue"</p> <p>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).</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: right;"> <p>Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.</p> </div> </div>

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 27 septembre, 25 octobre et 22 novembre 2021; les 10 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai et 6 juin 2022.
-------------	---