









REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au boeuf	Soupe au poulet	Potage aux légumes	Soupe aux tomates	Soupe won-ton
PLAT DU CHEF	1	Poulet teriyaki	Lasagne au gratin	Porc miel et ail	Parmentier de veau au gratin	Macaronis au porc à la chinoise
	2	LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage	Kaiser de blé entier au thon ●	Omelette aux légumes	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Poisson aux tomates confites et origan
CHOIX VÉGÉ 	3		Lasagne végétarienne au gratin	-	Pizza végétarienne sur pita	Macaronis chinois végétariens
SPÉCIAL VENDREDI		-	-	-	-	Choix de panini
LÉGUME ou SALADE		-	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Carottes glacées au miel	Jardinière orientale
		Chiffonnade de laitue et légumes croquants	-	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	-	-
Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.						
ACCOMPAGNEMENT		Riz multigrain ● (plat du chef 1)	Salade de pâtes (plat du chef 2)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1) Purée de pommes de terre (plat du chef 2)	-	Riz pilaf (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Brownie santé aux haricots rouges	Parfait aux fruits	Biscuit aux brisures de chocolat	Salade de fruits frais	Carré aux dattes et à l'orange ●
Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 27 août, 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre 2018; les 7 janvier, 4 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai et 3 juin 2019.				






REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de tomate	Potage du marché	Soupe bœuf et alphabet	Chaudrée au maïs
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Burger de dinde avec mayo épicée	Bœuf cultivateur	Poulet miel et cari	Boulettes de veau à la suédoise
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	Saucisse de dinde et ketchup aux fruits	Filet de poisson multigrain	Quiche florentine	Croque-monsieur au jambon Forêt-Noire
CHOIX VÉGÉ 	3		Burger de tofu	-	-	Boulettes végétariennes
SPÉCIAL VENDREDI		-	-	-	-	Choix de panini
LÉGUME ou SALADE		Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	Haricots verts entiers	Carottes	-
		-	Salade de chou classique	-	-	Salade de légumes méli-mélo
Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.						
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre en quartiers (plat du chef 1)	Riz brun ● (plat du chef 2)	Couscous de blé entier ●	Linguines au basilic (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs aux fines herbes (plats du chef 1 et 3)
DESSERT DU JOUR		Gâteau à l'orange	Biscuit maison	Carré au yogourt	Carré au riz croustillant	Croustade aux pommes ●
Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 3 septembre, 1 ^{er} et 29 octobre et 3 décembre 2018; les 14 janvier, 11 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai et 10 juin 2019.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Crème de chou-fleur	Potage aux carottes et gingembre	Crème de champignons	Potage cultivateur	Soupe bœuf et nouilles
PLAT DU CHEF	1	Escalope de porc braisée aux pommes 	Pizza au pepperoni de dinde	Chili con carne avec tacos	Roulé à la dinde et fromage ●	Poulet à la thaïe
	2	LUNDI SANS VIANDE Spaghettis, sauce aux lentilles rouges	-	Croquette de dinde maison aux céréales 	Lanières de bœuf, sauce aux champignons	Jambalaya au jambon
CHOIX VÉGÉ 	3	-	Tofu Général Tao 	Chili végétarien avec tacos	-	-
SPÉCIAL VENDREDI		-	-	-	-	Choix de panini
LÉGUME ou SALADE		Maïs en grains 	Mélange Romanesco 	Mélange Soleil levant 	-	Mélange Asiatique
		-	Salade du chef	-	Salade César	-
Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.						
ACCOMPAGNEMENT		Purée de patates douces (plat du chef 1) Croûtons à l'ail (plat du chef 2)	Riz (plat du chef 3)	Salade taboulé (plat du chef 2)	Pommes de terre maison	Orzo
DESSERT DU JOUR		Gâteau au fromage	Salade de fruits	Poudings variés ou au tapioca	Gâteau choco-cannelle	Galette à la vanille
Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 10 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 10 décembre 2018; les 21 janvier, 18 février, 25 mars, 22 avril, 20 mai et 17 juin 2019.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de carottes et panais	Soupe aux légumes	Crème de navet et poire
PLAT DU CHEF	1	Macaronis à la viande	Effiloché de porc en sandwich ciabatta	Pâté chinois	Spaghettis, sauce italienne	Burger du chef
	2	LUNDI SANS VIANDE Pain aux lentilles vertes	Poisson italiano ●	Salade César au poulet	Vol-au-vent au poulet sur biscotte hollandaise	Blanquette de veau
CHOIX VÉGÉ 	3	-	-	Pâté chinois végétarien	Spaghettis, sauce aux légumineuses	Burger végétarien
SPÉCIAL VENDREDI		-	-	-	-	Choix de panini
LÉGUME ou SALADE		Mélange Californien	Carottes persillées 	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange San Francisco 	Mélange Romanesco 
		-	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes 	Salade César allegro	Salade méli-mélo
Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.						
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre, navet et carottes (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre aux fines herbes	Pointes de tortillas de blé entier ● (plat du chef 2)	Croûtons à l'ail (plats du chef 1 et 3)	Pommes de terre parisiennes (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Galette choco-cacao	Biscuit maison	Croustillant aux pêches et aux fraises ●	Choix de la pâtissière	Gâteau aux carottes ●
Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %				

DATE Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2018; les 28 janvier, 25 février, 1^{er} et 29 avril et 27 mai 2019.



MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.