







REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe aux lentilles	Crème de courge	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Poulet, sauce Tao	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Lasagne au gratin	Boulettes de veau à la suédoise	Macaronis chinois
	2 LUNDI SANS VIANDE Tofu sauce Tao	Burger de poisson croustillant en chapelure panko ●	Croque-monsieur au jambon	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Poulet à l'indienne
	3 CHOIX VÉGÉ	-	Lasagne végétarienne au gratin	Pizza-pita végétarienne	Macaronis chinois végétariens
LÉGUME	Mélange Soleil levant	Haricots verts entiers	LE LÉGUME INSPIRÉ	Carottes persillées	Mélange Romanesco
SALADE	Salade du chef	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade NRJ (fèves edamames, maïs, poivrons rouges)	Salade César allegro	Salade d'épinards aux parfums d'Asie
ACCOMPAGNEMENT	Riz brun pilaf ●	Couscous de blé entier aux légumes ●	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 2)
DESSERT	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet. Des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont offerts deux fois par semaine.				
BOISSON	Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre)				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 26 août, 23 septembre, 21 octobre et 25 novembre 2019; les 6 janvier, 3 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai et 1 ^{er} juin 2020.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Boulettes de veau à l'italienne	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Parmentier de veau au gratin
	2	LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes	Burger de dinde avec mayo créole ●	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Fusillis, sauce à la viande	Pains farcis au poulet, fromage et salsa ●
CHOIX VÉGÉ	3		Burger végété ●	-	Fusillis, sauce végétarienne	-
LÉGUME		Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
SALADE		Salade César	Salade de chou classique	Salade fougache	Salade de lentilles libanaises	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 2)
DESSERT		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet. Des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont offerts deux fois par semaine.				
BOISSON		Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre)				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 2 et 30 septembre, 28 octobre et 2 décembre 2019; les 13 janvier, 10 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai et 8 juin 2020.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet, légumes et orge ●	Crème de légumes	Soupe du cultivateur	Soupe poulet et nouilles	Potage carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	1	Variété de paninis	Pizza-pita au poulet César	Macaronis à la viande	Tacos au bœuf	Poulet barbecue
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	Porc, sauce au poivre	Poitrine de poulet, sauce moutarde, miel et cari	Gratin de thon	Sauté Shanghai, porc et brocoli  servi sur nouilles cantonaises
CHOIX VÉGÉ 	3		Pizza-pita végétarienne	Macaronis végétariens	Tacos végétariens	Sauté Shanghai végétarien servi sur nouilles cantonaises
LÉGUME		Duo de haricots verts et jaunes coupés (plat du chef 2) 	Mélange Soleil levant 	Fleurettes de brocoli 	Macédoine cinq légumes	LE LÉGUME QUI ME TENTE
SALADE		Salade de lentilles des Prairies	Salade de légumes croquants	Salade César	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou classique 
ACCOMPAGNEMENT		-	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Pommes de terre maison	Demi pomme de terre au four (plat du chef 1)
DESSERT		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet. Des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont offerts deux fois par semaine.				
BOISSON		Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre)				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre et 9 décembre 2019; les 20 janvier, 17 février, 23 mars, 20 avril, 18 mai et 15 juin 2020.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de carottes et patates douces	Soupe aux légumes	Crème émeraude
PLAT DU CHEF	1	Fajita au poulet et ses garnitures ●	Hamburger du chef ●	Pâté chinois	Escalope de porc parmigiana	Lanières de poulet piri-piri (à la portugaise)
	2	LUNDI SANS VIANDE	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson <i>italiano</i> ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza au pepperoni de dinde
CHOIX VÉGÉ	3	Rigatonis primavera	-	Pâté chinois végétarien	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
LÉGUME		Maïs	Carottes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange San Francisco	Mélange Romanesco
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César	Salade aux trois haricots
ACCOMPAGNEMENT		Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Linguines au basilic (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)
DESSERT		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet. Des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont offerts deux fois par semaine.				
BOISSON		Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre)				

DATE Menu offert les semaines débutant les : 16 septembre, 14 octobre, 18 novembre et 16 décembre 2019; les 27 janvier, 24 février, 30 mars, 27 avril et 25 mai 2020.