

| SEMAINE 1 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|---|--------------------------------------|---|--|-------------------------------|
| SOUPE | Soupe aux légumes | Soupe au poulet et riz | Crème de courge | Soupe aux tomates et nouilles | Crème de légumes |
| PLAT DU CHEF | 1 Poulet, sauce Tao | Pizza carnivore sur pita (3 viandes) | Spaghettis, sauce à la viande | Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane | Macaronis chinois |
| | 2 LUNDI SANS VIANDE | Boulettes de veau à l'italienne | Sandwich chaud au poulet revisité | Burger de poisson croustillant en chapelure Panko | Poulet cacciatore |
| CHOIX VÉGÉ | 3 Tortellinis au fromage, sauce tomate | Pizza-pita végétarienne | Spaghettis, sauce végétarienne | Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane | Macaronis chinois végétariens |
| LÉGUME | Mélange Soleil levant | Carottes persillées | LE LÉGUME INSPIRÉ | Haricots verts entiers | Mélange Romanesco |
| SALADE | Salade du chef | Salade César | Brochette de légumes et trempette | Salade de chou classique | Salade verte |
| ACCOMPAGNEMENT | Riz pilaf (plat du chef 1) | Nouilles aux œufs (plat du chef 2) | Purée de pommes de terre (plat du chef 2) | Pommes de terre aux fines herbes (plats du chef 1 et 3) | 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 : 24 août, 21 septembre, 19 octobre et 23 novembre 2020; les 4 janvier, 1 ^{er} février, 8 mars, 5 avril, 3 mai et 31 mai 2021. | | | | |

REPAS COMPLET

| SEMAINE 2 | | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|---|---|---------------------------------------|---|---|--|
| SOUPE | | Soupe au poulet, légumes et orge ● | Crème de céleri | Soupe aux légumes | Crème de brocoli | Soupe aux tomates et légumes |
| PLAT DU CHEF | 1 | Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains | Porc au miel et à l'ail | Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ● | Fusillis, sauce à la viande | Pains farcis au poulet, fromage et salsa ● |
| | 2 | LUNDI SANS VIANDE | Burger de dinde avec mayo créole | Pâté chinois | Boulettes de dinde, sauce aux pêches | Parmentier de veau au gratin |
| CHOIX VÉGÉ | 3 | Lasagne aux légumes | Burger végétarien | Pâté chinois végétarien | Fusillis, sauce végétarienne | Gratin Parmentier végétarien |
| LÉGUME | | Maïs | Fleurettes de brocoli | LE LÉGUME DU JOUR | Mélange Jardinière (haricots et carottes) | Pois verts |
| SALADE | | Salade César allégro | Tomates et concombre | Salade de chou classique | Salade verte | Brochette de légumes et trempette |
| ACCOMPAGNEMENT | | Pommes de terre grelots (plat du chef 1) | Nouilles cantonaises (plat du chef 1) | Riz multigrain ● (plat du chef 1) | Purée de pommes de terre (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 : 31 août, 28 septembre, 26 octobre et 30 novembre 2020; les 11 janvier, 8 février, 15 mars, 12 avril, 10 mai et 7 juin 2021. | | | | |

REPAS COMPLET

| SEMAINE 3 | | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|---|---|------------------------------------|-----------------------------------|---|---|
| SOUPE | | Soupe au poulet et nouilles | Crème de légumes | Soupe aux tomates, légumes et riz | Soupe du cultivateur | Potage aux carottes et gingembre |
| PLAT DU CHEF | 1 | Boulettes de veau à la suédoise | Pâté au saumon réinventé | Vol-au-vent au poulet | Macaronis à la viande | Poulet barbecue |
| | 2 | LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée | Pizza garnie au pepperoni de dinde | Tacos au bœuf en bol de tortilla | Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix | Panini au jambon et fromage |
| CHOIX VÉGÉ | 3 | | Pizza végétarienne | Tacos végétariens | Macaronis, sauce végétarienne | Lanières végé style poulet, sauce barbecue |
| LÉGUME | | Duo de haricots verts et jaunes coupés | Mélange Soleil levant | Macédoine cinq légumes | Fleurettes de brocoli | LE LÉGUME QUI ME TENTE |
| SALADE | | Brochette de légumes et trempette | Salade de légumes croquants | Chiffonnade de laitue et tomates | Salade César | Salade de chou classique |
| ACCOMPAGNEMENT | | Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1) | - | Quartiers de pommes de terre | Riz pilaf (plat du chef 2) | Pommes de terre maison (plats du chef 1 et 3) |
| 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 : 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre et 7 décembre 2020; les 18 janvier, 15 février, 22 mars, 19 avril, 17 mai et 14 juin 2021. | | | | |

| SEMAINE 4 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|-----------------------|---|--|---|---|---|
| SOUPE | Soupe minestrone aux haricots | Crème de légumes | Soupe aux tomates et coquilles | Soupe au poulet et riz brun ● | Crème émeraude |
| PLAT DU CHEF | 1 Fajita au poulet et ses garnitures ● | Burger au porc barbecue ● | Pâté chinois | Saucisses de dinde en sauce Q | Poulet au miel et cari |
| | 2 LUNDI SANS VIANDE | Fusillis trois couleurs, sauce rosée au poulet | Poisson <i>italiano</i> ● | Spaghettis, sauce à la viande | Pita à l'italienne |
| CHOIX VÉGÉ ⓘ | 3 Macaronis au fromage | Fusillis trois couleurs sauce rosée aux lanières végé style poulet | Pâté chinois végétarien | Spaghettis, sauce végétarienne | Pita végétarien à l'italienne |
| LÉGUME | Maïs Q | Carottes persillées Q | Mélange Jardinière (haricots et carottes) Q | LE LÉGUME DU JOUR | Mélange Romanesco Q |
| SALADE | Chiffonnade de laitue et tomates | Salade de chou crémeuse | Salade de betteraves et pommes du Québec Q | Salade César | Brochette de légumes et trempette |
| ACCOMPAGNEMENT | Pommes de terre aux épices Tex-Mex (plat du chef 1) | Quartiers de pommes de terre (plat du chef 1) | Riz basmati (plat du chef 2) | Purée de pommes de terre et patates douces (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 : 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre et 14 décembre 2020; les 25 janvier, 22 février, 29 mars, 26 avril, 24 mai et 21 juin 2021. | | | | |