











## REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe aux légumes	Soupe au poulet et riz	Crème de courge	Soupe aux tomates et nouilles	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Poulet piri-piri	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Spaghettis, sauce à la viande	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane 	Macaronis chinois
	2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Macaronis au fromage	Boulettes de veau à l'italienne 	Burger de poisson croustillant en chapelure Panko ●●	Pâté chinois	Poulet cacciatore
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3 Macaronis au fromage	Pizza-pita végétarienne	Spaghettis, sauce végétarienne	Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Macaronis chinois végétariens
<b>LÉGUME</b>	Mélange Soleil levant 	Carottes persillées 	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	Haricots verts entiers 	Mélange Romanesco 
<b>SALADE</b>	Salade du chef	Salade César	Salade de chou crémeuse	Brochette de légumes et trempette	Salade verte
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 2)	Patates douces en quartiers (plats du chef 1 et 3)	Riz basmati (plat du chef 2)
<b>DESSERT</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre).				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 23 août, 20 septembre, 18 octobre, 22 novembre et 20 décembre 2021; les 31 janvier, 28 février, 4 avril, 2 mai et 30 mai 2022.				

## REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe au poulet, légumes et orge ●	Soupe won ton	Soupe aux légumes	Crème de brocoli	Soupe aux tomates et légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Sandwich chaud au poulet, sauce barbecue	Fusillis, sauce à la viande	Parmentier de veau au gratin
	2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce tomate	Burger de dinde avec mayo créole	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Boulettes de porc, sauce aux pêches	Roulé au poulet César
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3	Burger végétarien	Sandwich aux lanières végé style poulet, sauce barbecue	Fusillis, sauce végétarienne	Gratin Parmentier végétarien
<b>LÉGUME</b>	Maïs	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Carottes en dés
<b>SALADE</b>	Salade César <i>allégre</i>	Salade de tomates et concombre	Salade de chou classique	Salade verte	Salade de légumes croquants
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre	Couscous de blé entier aux légumes ●	Riz brun ● (plat du chef 2)	Pommes de terre tex-mex (plat du chef 2)
<b>DESSERT</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre)				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 30 août, 27 septembre, 25 octobre et 29 novembre 2021; les 10 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai et 6 juin 2022.				

## REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe au poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe aux tomates, légumes et riz	Soupe du cultivateur	Potage aux carottes et gingembre
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Boulettes de veau à la suédoise 	Pâté au saumon réinventé, sauce béchamel	Vol-au-vent au poulet	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Raviolis au fromage, sauce rosée	Pizza 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
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3		Pizza végétarienne	Tacos végétariens	Macaronis, sauce végétarienne	Lanières végé style poulet, sauce barbecue
<b>LÉGUME</b>		Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME QUI ME TENTE</b>
<b>SALADE</b>		Brochette légumes et trempette	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou classique 
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	-	Quartiers de pommes de terre	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Pommes de terre maison (plats du chef 1 et 3)
<b>DESSERT</b>		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.				
<b>BOISSON</b>		Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre)				
<b>DATE</b>		Menu offert les semaines débutant les : 6 septembre, 4 octobre, 1er novembre et 6 décembre 2021; les 17 janvier, 14 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai et 13 juin 2022.				

## REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe minestrone aux haricots	Crème de légumes	Soupe aux tomates et coquilles	Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de brocoli
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	Burger au porc barbecue ●	Pâté chinois	Saucisses de dinde en sauce 	Poulet au miel et cari
	2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tofu sauce tao	Pennes primavera au poulet	Poisson <i>italiano</i> ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita à la mexicaine
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3 	Pennes primavera aux lanières végé style poulet	Pâté chinois végétarien	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne à la mexicaine
<b>LÉGUME</b>	Maïs 	Carottes persillées 	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Romanesco 
<b>SALADE</b>	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse	Salade de betteraves et pommes du Québec 	Salade César	Brochette de légumes et trempette
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz brun pilaf ●	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)
<b>DESSERT</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Eau aromatisée, lait ou jus de fruits pur à 100 % (coupé d'eau pour réduire la teneur en sucre)				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre et 13 décembre 2021; les 24 janvier, 21 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai et 20 juin 2022.				