

## REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	Poulet, sauce Tao	Burger de poisson croustillant en chapelure panko ●	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Pizza carnivore sur pita (3 viandes) OU Pizza-pita végétarienne ●	Boulettes de veau à la suédoise
<b>LÉGUME</b>	Mélange Soleil levant 	Haricots verts entiers	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	Carottes persillées 	Mélange Romanesco 
<b>SALADE</b>	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade César	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade César allegro	Salade du chef
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz brun pilaf ●	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier aux légumes ●	-	Purée de pommes de terre et carottes
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				

## À LA CARTE



### OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO

**Lundi** : Sandwich roulé (*wrap*) garni à votre goût.

**Mardi au vendredi** : choix de paninis.

**Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.**

**NOUVEAU CETTE ANNÉE! (du mardi au vendredi):**

**Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix : 4,95 \$ / trois choix : 6,75 \$,  
(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 : 2 septembre, 7 octobre, 11 novembre et 16 décembre 2019;  
les 3 février, 16 mars, 20 avril et 25 mai 2020.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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

## REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe poulet et nouilles	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Parmentier de veau au gratin
<b>LÉGUME</b>	Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
<b>SALADE</b>	Salade de chou classique	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade du chef	Salade grecque	Salade de légumes croquants
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Pommes de terre aux épices tex-mex	Nouilles cantonaises	Riz brun pilaf ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ●	-
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				

## À LA CARTE

### OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO

**Lundi** : Sandwich roulé (*wrap*) garni à votre goût.

**Mardi au vendredi** : choix de paninis.

**Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.**

**NOUVEAU CETTE ANNÉE! (du mardi au vendredi):**

**Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix : 4,95 \$ / trois choix : 6,75 \$.**

**(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 : 9 septembre, 14 octobre et 18 novembre 2019; les 6 janvier, 10 février, 23 mars, 27 avril et 1<sup>er</sup> juin 2020.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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

## REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe poulet, légumes et orge ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe du cultivateur	Potage carottes et gingembre
<b>PLAT DU CHEF</b>	Saucisse de dinde et ketchup aux fruits 	Poulet barbecue	Tacos au bœuf	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix 	Sauté Shanghai, porc et brocoli OU Sauté Shanghai, végétarien ● 
<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>	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou mandarines et poivrons rouges 
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Purée de pommes de terre et carottes	Pommes de terre aux fines herbes	Riz brun pilaf ●	Couscous de blé entier ●	Nouilles cantonaises
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				

## À LA CARTE

### OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO

Lundi : Sandwich roulé (*wrap*) garni à votre goût.

Mardi au vendredi : choix de paninis.

Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.

**NOUVEAU CETTE ANNÉE! (du mardi au vendredi):**

**Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix : 4,95 \$ / trois choix : 6,75 \$.**

**(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 : 16 septembre, 21 octobre et 25 novembre 2019;  
les 13 janvier, 17 février, 30 mars et 4 mai 2020.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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

## REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Potage carottes et patates douces	Soupe aux légumes	Crème émeraude
<b>PLAT DU CHEF</b>	Fajita au poulet et ses garnitures ●	Burger au porc à la grecque ●	Pâté chinois OU Pâté chinois végétarien ●	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha
<b>LÉGUME</b>	Maïs	Carottes persillées	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange San Francisco	Mélange Romanesco
<b>SALADE</b>	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César	Salade méli-mélo
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz multigrain pilaf ●	Quartiers de pommes de terre et patates douces	-	Demi pomme de terre au four	Riz brun pilaf ●
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				

## À LA CARTE

### OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO

**Lundi** : Sandwich roulé (*wrap*) garni à votre goût.

**Mardi au vendredi** : choix de paninis.

**Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.**



**NOUVEAU CETTE ANNÉE! (du mardi au vendredi):**

**Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix : 4,95 \$ / trois choix : 6,75 \$.**

**(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 : 23 septembre, 28 octobre et 2 décembre 2019; les 20 janvier, 24 février, 6 avril et 11 mai 2020.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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

## REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>SOUPE</b>	Crème de céleri	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Crème de légumes	Potage du marché	Soupe aux lentilles
<b>PLAT DU CHEF</b>	Poulet thaï	Hamburger	Filet de poisson à la noix de coco et trempette sriracha ●	Porc, sauce hoisin	Cuisse de poulet piri-piri (à la portugaise)
<b>LÉGUME</b>	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Fleurettes de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	<b>LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI</b>
<b>SALADE</b>	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade César allegro	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade de maïs 
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz brun vapeur ●	Pommes de terre aux épices tex-mex	Orzo au citron	Nouilles cantonaises	Quartiers de pommes de terre assaisonnés
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%				

## À LA CARTE

### OFFERT EN FORMULE DUO OU TRIO

**Lundi** : Sandwich roulé (*wrap*) garni à votre goût.

**Mardi au vendredi** : choix de paninis.

**Chaque jour, une variété de prêt-à-emporter froid est disponible.**



**NOUVEAU CETTE ANNÉE! (du mardi au vendredi):**

**Bar à salades, assiette garnie à votre choix : deux choix : 4,95 \$ / trois choix : 6,75 \$.**

**(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 : 30 septembre, 4 novembre et 9 décembre 2019; les 27 janvier, 9 mars, 13 avril et 18 mai 2020.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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