

REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	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	Pain de viande à la dinde	Boulettes de veau à la suédoise	Macaronis chinois
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate ●	Burger de poisson croustillant en chapelure Panko ●	Lasagne au gratin	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Pomme de terre garnie au choix du chef
LÉGUME ou SALADE		Mélange Soleil levant	Haricots verts entiers	LE LÉGUME INSPIRÉ	Carottes persillées	Mélange Romanesco
Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.						
ACCOMPAGNEMENT		Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	-
DESSERT DU JOUR		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.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				

À LA CARTE

	Choix de pizza : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet et garnie.
	Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule, en duo ou en trio.
	Chaque jour : sandwich roulé (<i>wrap</i>), choix de paninis (bœuf, poulet ou porc).
	Choix de salade d'accompagnement : pâtes, grecque, pommes de terre, etc., fruits et fromage, sandwichs en pointe.

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	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	Chili <i>con carne</i>
	2 LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes ●	Burger de dinde	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Fusillis, sauce à la viande	Pomme de terre garnie au poulet
LÉGUME ou SALADE	Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
	Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet				
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Vermicelles de riz (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 1)
DESSERT DU JOUR	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.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				

À LA CARTE

	Choix de pizza : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet et garnie.
	Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule, en duo ou en trio.
	Chaque jour : sandwich roulé (<i>wrap</i>), choix de paninis (bœuf, poulet ou porc).
	Choix de salade d'accompagnement : pâtes, grecque, pommes de terre, etc., fruits et fromage, sandwichs en pointe.

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 ^{er} 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
SOUPE	Soupe poulet, légumes et orge ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe du cultivateur	Potage carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	1 Panini à la saucisse de dinde	Pizza-pita au poulet César	Tacos au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2 LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée ●	Croquette de poisson maison, sauce à l'ail	Pâtes au choix du chef	Quiche	Sauté Shanghai, porc et brocoli  servi sur nouilles cantonaises
LÉGUME OU SALADE	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
	Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.				
ACCOMPAGNEMENT	-	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	Pommes de terre maison (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	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.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				

À LA CARTE

	Choix de pizza : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet et garnie.
	Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule, en duo ou en trio.
	Chaque jour : sandwich roulé (<i>wrap</i>), choix de paninis (bœuf, poulet ou porc).
	Choix de salade d'accompagnement : pâtes, grecque, pommes de terre, etc., fruits et fromage, sandwichs en pointe.

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.




MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Potage carottes et patates douces	Soupe aux légumes	Crème émeraude
PLAT DU CHEF	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	Burger au porc barbecue (option : à la grecque) ●	Pâté chinois	Escalope de porc, sauce au poivre 	Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha 
	2 LUNDI SANS VIANDE Rigatonis primavera ●	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson <i>italiano</i> ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au choix du chef
LÉGUME ou SALADE	Maïs 	Carottes persillées 	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange San Francisco 	Mélange Romanesco 
	Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.				
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 DU JOUR	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.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				

À LA CARTE

	Choix de pizza : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet et garnie.
	Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule, en duo ou en trio.
	Chaque jour : sandwich roulé (<i>wrap</i>), choix de paninis (bœuf, poulet ou porc).
	Choix de salade d'accompagnement : pâtes, grecque, pommes de terre, etc., fruits et fromage, sandwiches en pointe.

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	VENDREDI
SOUPE		Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Crème de céleri	Crème de légumes	Potage du marché	Soupe aux lentilles
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Farfalles, sauce à la viande	Porc, sauce hoisin	Pennes à la saucisse de dinde	Fajita au porc ●
	2	LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage ●	Poulet thaï	Pizza-pita à la mexicaine	Filet de poisson noix de coco et trempette sriracha ●	Cuisse de poulet piri-iri (à la portugaise)
LÉGUME ou SALADE		Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.						
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)	Vermicelles de riz (plat du chef 1)	Orzo au citron (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés
DESSERT DU JOUR		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.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				

À LA CARTE

	Choix de pizza : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet et garnie.
	Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule, en duo ou en trio.
	Chaque jour : sandwich roulé (<i>wrap</i>), choix de paninis (bœuf, poulet ou porc).
	Choix de salade d'accompagnement : pâtes, grecque, pommes de terre, etc., fruits et fromage, sandwiches en pointe.

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 2010.
-------------	---



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.