

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 1		VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SOUPE			-	BRUNCH
PLAT DU CHEF	1		Hamburger au bœuf	
	2		Linguines carbonara au jambon	
LÉGUME ou SALADE			Crudités	
ACCOMPAGNEMENT			Salade César	
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
REPAS COMPLET - SOUPER				
SOUPE		Crème de légumes	-	-
PLAT DU CHEF	1	Poulet farcie	Longe de saumon au vinaigre balsamique	Côtes levées barbecue
	2	Boulettes de bœuf, sauce créole	Souvlaki au poulet	Poutine
LÉGUME ou SALADE		Chou-fleur	Bâtonnets de carottes	Mélange Montego
ACCOMPAGNEMENT		Couscous aux légumes	Riz pilaf	frites
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
DATE		Menu offert les semaines débutant les: 20 août, 24 septembre, 29 octobre, 3 décembre 2018, 21 janvier, 25 février, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2019.		



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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

● Croûte sans gras trans

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 2		VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SOUPE			-	BRUNCH
PLAT DU CHEF	1		Viandes froides, fromage et pain baguette	
	2		Saucisse de Toulouse	
LÉGUME ou SALADE			Champignons sautés	
ACCOMPAGNEMENT			Pommes de terre à l'ail au four	
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
REPAS COMPLET - SOUPER				
SOUPE		Crème de brocoli	-	-
PLAT DU CHEF	1	Tacos au bœuf	Filet de basa en croute des caraïbes	Croquettes de poulet
	2	Filet de poisson à l'italienne	Pilons de poulet Aux épices	Macaroni au gratin
LÉGUME ou SALADE		Haricots verts	Crudités / Salade César	Salade aux trois haricots
ACCOMPAGNEMENT		Riz basmati	Quartier de pommes de terre	Couscous de blé entier ●
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
DATE		Menu offert les semaines débutant les: 27 août, 1 octobre, 5 novembre, 10 décembre 2018, 28 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2019.		



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 3		VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SOUPE			-	BRUNCH
PLAT DU CHEF	1		Pâtes, sauce rosée	
	2		Viandes froides, fromage et bagel	
LÉGUME ou SALADE			Sauté de légumes	
ACCOMPAGNEMENT			-	
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
REPAS COMPLET - SOUPER				
SOUPE		Crème de légumes	-	-
PLAT DU CHEF	1	hamburger au bœuf	Cuisse de poulet bbq	Tournedos de poulet
	2	Cannelloni au fromage	Médailles de porc Dijon et érable	Fish'n'ship
LÉGUME ou SALADE		Salade et tomate	Brocoli et chou-fleur	Crudités Salade César
ACCOMPAGNEMENT		Frites au four	Riz basmati	Pommes de terre grelot
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliés (de préférence à grains entiers).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
DATE		Menu offert les semaines débutant les: 3 septembre, 8 octobre, 12 novembre, 17 décembre 2018, 4 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2019.		



Majoritairement composé d'ingrédients
de provenance québécoise.





Produit céréalier
à grains entiers.



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

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 4		VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SOUPE			-	BRUNCH
PLAT DU CHEF	1		Pâte Alfredo	
	2		Crêpes farcies jambon brocoli	
LÉGUME ou SALADE			Salade du chef	
ACCOMPAGNEMENT			Pommes de terre aux herbes (plat du chef 2)	
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
REPAS COMPLET - SOUPER				
SOUPE		Crème émeraude	-	-
PLAT DU CHEF	1	Souvlaki de porc sur pita grec et sauce tzatziki	Dinde forestière 	Poitrine de poulet barbecue
	2	Saumon à la cajun	Rosbif sauce au jus	Aiglefin Pâte à la bière
LÉGUME ou SALADE		LE LÉGUME DU JOUR	Légume / salade au choix du chef	Pois verts 
ACCOMPAGNEMENT		Riz blanc	Pomme de terre au four	Pomme de terre gelots
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).		
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
DATE		Menu offert les semaines débutant les: 10 septembre, 15 octobre, 19 novembre 2018, 7 janvier, 11 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2019.		



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 5	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SOUPE		-	BRUNCH
PLAT DU CHEF		Bar à pâtes	
1		2 choix de pâtes et de sauces	
2		Mélange Montego	
LÉGUME ou SALADE		-	
ACCOMPAGNEMENT			
DESSERT	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).		
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
REPAS COMPLET - SOUPER			
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	-	-
PLAT DU CHEF	Tilapia à l'ail rôti et fines herbes	Soirée pizza	Lanières de poulet Panées
1	Brochettes de poulet à l'Ananas	Garnie ou végétarienne	Pépites de poisson en chapelure panko
2			
LÉGUME ou SALADE	Carottes persillées	Salade César	Crudités / Salades
ACCOMPAGNEMENT	Riz au jasmin	Frites	Cubes de pommes de terre aux herbes
DESSERT	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).		
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %		
DATE	Menu offert les semaines débutant les: 17 septembre, 22 octobre, 26 novembre 2018, 14 janvier, 18 février, 1 avril, 6 mai et 10 juin 2019.		



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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