





REPAS COMPLET – DÎNER

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	Poulet sauce canneberges	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane 	Le méga pain de viande	Macaronis chinois ●
	2 LUNDI SANS VIANDE Rigatonis primavera	Lasagne au gratin	Filet de poisson noix de coco et trempette sriracha ●	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Poulet à l'indienne
	3	Sandwichs de spécialités froides et salade-repas préemballées sont également offerts en mets principal et peuvent entrer dans la composition d'un repas complet.			
CHOIX VÉGÉ (optionnel)	4 -				●
LÉGUME ou SALADE	Maïs en grains 	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Carottes persillées 	Jardinière orientale
	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade César <i>allegro</i>	Salade du chef
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre aux épices BBQ (plat du chef 1)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 2)
PANINIS *	Panini pizza / Dinde pesto	Jambon chipotle / Thon et cheddar	Dinde et bacon / Bœuf thaï	Poulet sud-ouest / Végé épicé	Porc effiloché / Saucisse de dinde
 NRJ *	MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets
* Paninis et NRJ express offerts en trio au prix du repas complet.					
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.

REPAS COMPLET – DÎNER

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
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 et fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Boulettes de veau à l'italienne	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Gratin parmentier
	2	LUNDI SANS VIANDE Pennes, sauce végété	Burger de dinde avec mayo créole	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Fusillis, sauce à la viande	Pains farcis au poulet, fromage et salsa ●
	3	Sandwichs de spécialités froides et salade-repas préemballées sont également offerts en mets principal et peuvent entrer dans la composition d'un repas complet.				
CHOIX VÉGÉ (optionnel)	4	-				
LÉGUME ou SALADE		Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
		Salade César	Salade de chou classique	Salade fattouche	Salade grecque	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (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 2)
PANINIS *		Panini pizza / Dinde pesto	Jambon chipotle / Thon et cheddar	Dinde et bacon / Bœuf thaï	Poulet sud-ouest / Végé épicé	Porc effiloché / Sausisse de dinde
NRJ *		MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets
* Paninis et NRJ express offerts en trio au prix du repas complet.						
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		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet, légumes et orge ●	Potage carottes et gingembre	Soupe poulet et nouilles	Potage cultivateur	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	LUNDI SANS VIANDE Spaghetti sauce aux lentilles	Pizza-pita au jambon	Tacos au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	Bœuf bourguignon	Pilons de poulet épicés	Filet de saumon Sauce à l'aneth	Burritos au tofu et œufs	Escalope de porc, sauce au poivre
	3	Sandwichs de spécialités froides et salade-repas préemballées sont également offerts en mets principal et peuvent entrer dans la composition d'un repas complet.				
CHOIX VÉGÉ (optionnel)	4	-				
LÉGUME ou SALADE		Duo de haricots verts et jaunes coupés	Mélange Soleil levant	Macédoine cinq légumes	Fleurons de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
		Salade du chef	Salade de chou asiatique	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 2)	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	Pommes de terre maison	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Demi-pomme de terre au four
PANINIS *		Panini pizza / Porc effiloché	Dinde pesto / Thon et cheddar	Saucisse de dinde / Bœuf thaï	Poulet sud-ouest / Végé épicé	Dinde et bacon / Jambon chipotle
		MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets

* Paninis et NRJ express offerts en trio au prix du repas complet.

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.

● Croûte sans gras trans

REPAS COMPLET – DÎNER

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de carottes et patates douces	Soupe aux légumes	Crème émeraude
PLAT DU CHEF	1	Poulet sauce Tao	Escalope de porc braisée aux pommes 	Pâté chinois	Empereur au porc barbecue	Boulettes de veau à la suédoise 
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage sauce tomates	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson <i>italiano</i> ●	Spaghettis, sauce à la viande	Vol-au-vent au poulet
	3	Sandwichs de spécialités froides et salade-repas préemballées sont également offerts en mets principal et peuvent entrer dans la composition d'un repas complet.				
CHOIX VÉGÉ (optionnel)	4	-				
LÉGUME ou SALADE		Mélange Soleil levant 	Carottes persillées 	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange San Francisco 	Mélange Romanesco 
		Salade du chef	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec 	Salade de légumes croquants	Salade méli-mélo
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)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre et carottes

PANINIS *	Panini pizza / Dinde pesto	Jambon chipotle / Thon et cheddar	Dinde et bacon / Bœuf thaï	Poulet sud-ouest / Végé épicé	Porc effiloché / Saucisse de dinde
	MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets

* Paninis et NRJ express offerts en trio au prix du repas complet.

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		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Potage du marché	Crème de céleri	Crème de légumes	Soupe tomate, légumes et riz multigrain ●	Soupe poulet et nouilles
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Farfalles, sauce à la viande	Porc, sauce hoisin 	Steak de Hambourg Sauce lyonnaise	Souvlaki de porc ● 
	2	Poisson aux fines herbes	Poulet à la thaïe	Pizza-pita à la mexicaine	Poisson croustillant en chapelure Panko ●	Riz au poulet à l'espagnole ●
	3	Sandwichs de spécialités froides et salade-repas préemballées sont également offerts en mets principal et peuvent entrer dans la composition d'un repas complet.				
CHOIX VÉGÉ (optionnel)	4	-				
LÉGUME ou SALADE		Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Fleurons de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade César <i>allegro</i>	Salade de maïs 
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices Tex-Mex (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Orzo au citron	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)

PANINIS *	Panini pizza / Dinde pesto	Jambon chipotle / Thon et cheddar	Dinde et bacon / Porc effiloché	Poulet sud-ouest / Végé épicé	Bœuf thaï / Saucisse de dinde
 NRJ *	MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets

* Paninis et NRJ express offerts en trio au prix du repas complet.

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.