


REPAS COMPLET – SOUPER

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Dessert au choix : à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers). Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%
PLAT DU CHEF	1 Poisson À l'italienne	Club sandwich (choix de viandes)	Bœuf Stroganov	Divan de poulet au brocoli	
	2 Sauté de Veau Aux champignons		Pennes sauce crémeuse aux légumes	Porc Aigre-doux 	
LÉGUME ou SALADE	Pois verts 	Crudités	Brocoli (plat #1) Salade de pois chiches À l'italienne (plat #2)	Salade du chef	
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	Buffet de salades	Purée de pommes de terre (plat #1)	Riz au Jasmin	



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 – SOUPER

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Dessert au choix : à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers). Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%
PLAT DU CHEF	1	Filet de poulet en chapelure multigrain ●	Bar à pâtes	Tournedos de poulet	Jambon à l'érable	
	2	Saucisses Italiennes		Empereur au porc bbq	Poisson à la créole	
LÉGUME ou SALADE		Carottes	Salade César	LE LÉGUME DU JOUR	Macédoine	
ACCOMPAGNEMENT		Riz aux légumes	-	Pommes de terre assaisonnées	Pommes de terre à l'anglaise	



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 – SOUPER

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet, légumes et orge ●	Potage carotte et gingembre	Soupe poulet et nouilles	Potage cultivateur	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Dessert au choix : à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers). Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%
PLAT DU CHEF	1	Morue en croûte de fines herbes	Chow men au poulet	Poulet sauce aux canneberges	Boulettes de bœuf à la créole	
	2	Roulé César au poulet	Sauté de bœuf À l'oriental	Pâtes Alfredo au jambon	Tacos à la dinde	
LÉGUME ou SALADE		Carottes au miel	Mélange oriental de légumes	Choix de salades	Haricots verts / Salade de pois chiches à l'italienne	
ACCOMPAGNEMENT		Salade d'orzo	Riz brun ●	Pommes de terre (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs	



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 – SOUPER

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	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Dessert au choix : à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers). Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%
PLAT DU CHEF	1	Bœuf africain	Burger de poulet ou de porc et leurs garnitures	Poulet, sauce chasseur	Pizza végétarienne ou pizza du chef	
	2	Gratin aux légumes et jambon		Casserole de veau et tomates		
LÉGUME ou SALADE		Mélange Californien	Chiffonnade de laitue et tomates	Haricots verts	Salade César	
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre rôties	Pommes de terre gaufrées	Nouilles aux œufs	-	



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 – SOUPER

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Potage du marché	Crème de céleri	Crème de légumes	Soupe tomate, légumes et riz multigrain ●	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Dessert au choix : à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers). Lait, eau ou jus de fruits pur à 100%
PLAT DU CHEF	1	Poitrine de poulet marinée	Pain de viande (dinde et veau)	Hauts de cuisse de poulet, sauce cari-coco	Bœuf au brocoli	
	2	Côtelettes de porc sauce sucrée	Macaronis au fromage	Poisson du jour	Boulettes de porc aux pêches	
LÉGUME ou SALADE		Buffet de salades	Crudités	Mélange Californien	Buffet de salades	
ACCOMPAGNEMENT		Riz blanc	Pommes de terre au four (plat du chef 1)	Couscous de blé entier ●	Riz blanc	



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.