



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe tomates et nouilles	Crème de poulet	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Fajita au poulet et ses garnitures ●	Dinde forestière	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Le méga pain de viande	Macaronis chinois
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Cavatappis, sauce rosée végétarienne	Lasagne au gratin	Croquettes de crevettes, mayonnaise à la thaï	Poulet à l'indienne	Pizza carnivore (3 viandes)
<b>LÉGUME OU SALADE</b>		Mélange montego	Mélange paradiso	Haricots verts entiers	Carottes persillées	Jardinière de légumes
<p style="text-align: center;">Une alternative au légume chaud du jour est également disponible quotidiennement, sous forme de crudités et trempette ou salade du jour.</p>						
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pommes de terre aux épices barbecue (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Orzo	Purée de pommes de terre	-
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Pain aux bananes	Biscuit aux pommes et cannelle ●	Tarte aux cerises ●	Mini parfait au yogourt	Sélection de la pâtissière
<b>BOISSON</b>		2 boissons au choix : lait 2% (200 ml) ou jus de fruits (200 ml) et eau				

<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 27 août, 24 septembre, 22 octobre et 26 novembre 2018; les 7 janvier, 4 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai 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.

● Croûte sans gras trans



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe poulet et nouilles	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe quinoa et légumes ●
<b>PLAT DU CHEF</b>	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	Parmentier de dinde au gratin
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Pennes, sauce végété	Poulet à la thaï	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels, mayonnaise au citron ●	Fusillis, sauce à la viande	Hamburger de bœuf
<b>LÉGUME OU SALADE</b>		Mélange californien	Fleurettes de brocoli	Mélange romanesco	Mélange jardinière (haricots et carottes)	Mélange San Francisco
		Une alternative au légume chaud du jour est également disponible quotidiennement, sous forme de crudités et trempette ou salade du jour.				
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Quartiers de pommes de terre (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises	Riz multigrain pilaf ●	Couscous de blé entier, façon du chef ● (plat du chef 1)	Pommes de terre en dés aux épices tex-mex (plat du chef 2)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Tarte aux pommes ●	Biscuit aux canneberges	Pouding chômeur	Gâteau au fromage en coupe	Sélection de la pâtisserie
<b>BOISSON</b>		2 boissons au choix : lait 2% (200 ml) ou jus de fruits (200 ml) et eau				
<b>DATE</b>		Menu offert les semaines débutant les : 3 septembre, 1 <sup>er</sup> et 29 octobre et 3 décembre 2018; les 14 janvier, 11 février, 18 mars, 15 avril, 13 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.

● Croûte sans gras trans



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe poulet, légumes et orge ●	Potage carottes et gingembre	Soupe poulet et nouilles	Potage à la parmentier au bacon	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Riz au poulet à l'espagnole ●	Pizza-pita au jambon	Tacos souples au bœuf	Pennes, sauce à la viande	Poulet barbecue
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce rosée	Poisson en croûte de panko, sauce tartare maison ●	Lanières de porc, sauce aigre-douce	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix	Escalope de porc, sauce au poivre
<b>LÉGUME OU SALADE</b>		Mélange montego	Mélange soleil levant	Macédoine quatre légumes	Fleurettes de brocoli	Mélange paradiso
Une alternative au légume chaud du jour est également disponible quotidiennement, sous forme de crudités et trempette ou salade du jour.						
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		-	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre (plat du chef 2)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Pommes de terre grelots aux herbes
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Pain aux bananes	Biscuit avoine et noix de coco ●	Gâteau à l'orange	Croustade aux cerises ●	Sélection de la pâtissière
<b>BOISSON</b>		2 boissons au choix : lait 2% (200 ml) ou jus de fruits (200 ml) et eau				

<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 10 septembre, 8 octobre, 5 novembre et 10 décembre 2018; les 21 janvier, 18 février, 25 mars, 22 avril, 20 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.



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe minestrone	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de chou- fleur	Soupe aux légumes	Crème de courge
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Poulet, sauce Tao	Bœuf bourguignon	Pâté chinois	Longe de porc braisée aux pommes 	Ragoût de boulettes de veau
	2	Omelette aux trois fromages	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson <i>italiano</i> ●	Spaghettis, sauce à la viande	Vol-au-vent au poulet
<b>LÉGUME OU SALADE</b>		Fleurettes de brocoli 	Carottes persillées 	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange San Francisco 	Mélange romanesco 
		Une alternative au légume chaud du jour est également disponible quotidiennement, sous forme de crudités et trempette ou salade du jour.				
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Riz basmati (plat du chef 1) Pommes de terre en dés (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Tarte au sucre ●	Biscuit avoine et orange ●	Gâteau à la salade de fruits	Carré Graham au caramel ou vanille	Sélection de la pâtissière
<b>BOISSON</b>		2 boissons au choix : lait 2% (200 ml) ou jus de fruits (200 ml) et eau				

<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre et 17 décembre 2018; les 28 janvier, 25 février, 1 <sup>er</sup> et 29 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