

MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE 1

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SOUPE

Soupe tomates et nouilles


Crème de poulet


Soupe aux légumes


Soupe poulet et riz brun 

Crème de légumes

PLAT DU CHEF

Fajita au poulet et ses garnitures 

Dinde forestière 

Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane 

Le méga pain de viande

Macaronis chinois

LUNDI SANS VIANDE
Cavatappis, sauce rosée végétarienne

Lasagne au gratin

Croquettes de crevettes, mayonnaise à la thaï

Poulet à l'indienne

Pizza carnivore

CHOIX VÉGÉ

Lasagne végétarienne au gratin

Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane

Pizza végétarienne


Macaronis chinois végétariens

LÉGUME

Mélange montego

Mélange paradiso

Haricots verts entiers

Carottes persillées 


Jardinière de légumes

LE MARAÎCHER

Buffet de salades : variété de légumes frais et vinaigrettes, incluant une salade du jour pour accompagner le repas principal

ACCOMPAGNEMENT

Pommes de terre aux épices BBQ (plat du chef 1)

Riz brun pilaf (plat du chef 1) 


Orzo

Purée de pommes de terre (plats du chef 1 et 2)

—

DESSERT

Pain aux bananes

Biscuit aux pommes et cannelle 

Tarte aux cerises

Mini parfait au yogourt

Sélection de la pâtisserie

PANINI

Panini façon club dinde et bacon

Panini au porc effiloché

Roulé au poulet César

Panini façon pizza

Panini au bœuf thaï

BOISSON

Lait, eau en fontaine ou jus de fruits pur à 100 %.

ZONE BARBECUE
Burgers de luxe

ASIATIK
Sautés et soupes-repas

MEDITERANO
Pâtes et pizza créatives

TACO DE SÉOUL
Tacos et bols style «poke»

CUISINE DE RUE
Sandwichs gourmets

Chaque jour, une sélection réfrigérée de tortillas, baguettes et pains empereurs garnis et de salades-repas «Type Shaker».

Menu offert les semaines débutant les : 27 août, 24 septembre, 22 octobre, 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.















Convient aux lacto-ovo-végétariens.

MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE 2

| | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI |
|--|---|---|---|--|---|
| SOUPE | Soupe tomates et nouilles | Crème de tomate | Potage du marché | Crème de brocoli | Soupe quinoa et légumes  |
| PLAT DU CHEF | 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  |
| CHOIX VÉGÉ  | LUNDI SANS VIANDE Pennes, sauce végé | Poulet thaï | Filet de poisson mariné en croûte de bretzels et mayonnaise au citron  | Bar à pâtes (incluant options végétariennes) | Hamburger de boeuf |
| LE GÂTEAU | Burger végétarien | Burger végétarien | Boulettes végétariennes à l'italienne | | Parmentier végétarien au gratin |
| LÉGUME | Mélange californien | Fleurettes de brocoli | Mélange romanesco  | Mélange jardinière (haricots et carottes)  | Mélange San Francisco  |
| LE MARAÎCHER | Buffet de salades : variété de légumes frais et vinaigrettes, incluant une salade du jour pour accompagner le repas principal | | | | |
| ACCOMPAGNEMENT | Quartiers de pommes de terre (plat du chef 1) | Nouilles cantonaises (plats du chef 1 et 2) | Riz multigrain pilaf  | Couscous façon du chef (plat du chef 1)  | Pommes de terre en dés aux épices tex-mex (plat du chef 2) |
| DESSERT | Tarte aux pommes | Biscuit aux canneberges | Pouding chômeur | Gâteau au fromage en coupe | Sélection de la pâtissière |
| PANINI | Roulé au poulet cajun | Panini à la saucisse italienne | Panini au jambon fumé et fromage | Ciabatta aux trois viandes | Roulé au porc effiloché |
| BOISSON | Lait, eau en fontaine ou jus de fruits pur à 100 %. | | | | |
| ZONE BARBECUE Burgers de luxe | ASIATIK Sautés et soupes-repas | MEDITERANO Pâtes et pizza créatives | TACO DE SÉOUL Tacos et bols style «poke» | CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets | |
| Chaque jour, une sélection réfrigérée de tortillas, baguettes et pains empereurs garnis et de salades-repas «Type Shaker». | | | | | |



Menu offert les semaines débutant les : 3 septembre, 1^{er} octobre, 29 octobre, 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.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE 3

LUNDI


MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SOUPE

Soupe poulet, légumes et orge 

Potage carottes et gingembre

Soupe poulet et nouilles

Potage à la parmentier au bacon

Crème de légumes

PLAT DU CHEF

Riz au poulet à l'espagnole


Pizza-pita au jambon

Tacos souples au bœuf


Pennes, sauce à la viande


Poulet barbecue

LUNDI SANS VIANDE
Tortellinis au fromage, sauce rosée

Poisson en croûte de panko, sauce tartare maison 

Lanières de porc aigre-douce

Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix 

Escalope de porc, sauce au poivre 

CHOIX VÉGÉ

Pizza-pita végétarienne


Tacos végétariens

Pennes, sauce végétarienne

Lanières végé style bœuf, sauce au poivre

LÉGUME

Mélange montego

Mélange soleil levant 

Macédoine quatre légumes


Fleurettes de brocoli

Mélange paradiso


LE MARAÎCHER

Buffet de salades : variété de légumes frais et vinaigrettes, incluant une salade du jour pour accompagner le repas principal

ACCOMPAGNEMENT

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

DESSERT

Pain aux bananes

Biscuit avoine et noix de coco 

Gâteau à l'orange

Croustade aux cerises 

Sélection de la pâtisserie

PANINI

Panini au jambon

Roulé au bœuf thaï

Roulé au poulet César

Panini façon pizza

Panini façon club dinde et bacon

BOISSON

Lait, eau en fontaine ou jus de fruits pur à 100 %.

ZONE BARBECUE
Burgers de luxe

ASIATIK
Sautés et soupes-repas

MEDITERANO
Pâtes et pizza créatives

TACO DE SÉOUL
Tacos et bols style «poke»

CUISINE DE RUE
Sandwichs gourmets

Chaque jour, une sélection réfrigérée de tortillas, baguettes et pains empereurs garnis et de salades-repas «Type Shaker».

Menu offert les semaines débutant les : 10 septembre, 8 octobre, 5 novembre, 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.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

MENU DE LA SEMAINE



SEMAINE 4

LUNDI

MARDI


MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SOUPE

Soupe minestrone

Soupe poulet et riz brun 

Crème de chou-fleur

Soupe aux légumes


Crème de courge

PLAT DU CHEF

Poulet, sauce Tao

Bœuf bourguignon


Pâté chinois

Longe de porc braisée aux pommes 

Ragoût de boulettes de veau

Omelette aux trois fromages

Fusillis, sauce Alfredo au poulet

Poisson *italiano* 

Bar à pâtes
(incluant options végétariennes)

Vol-au-vent au poulet

CHOIX VÉGÉ

Lanières végé style poulet, sauce Tao


Fusillis, sauce Alfredo aux lanières végé style poulet

Pâté chinois végétarien

Vol-au-vent aux lanières végé style poulet


LÉGUME

Fleurettes de brocoli

Carottes persillées 

LE LÉGUME DU JOUR

Mélange San Francisco 

Mélange romanesco 

LE MARAÎCHER


Buffet de salades : variété de légumes frais et vinaigrettes, incluant une salade du jour pour accompagner le repas principal

ACCOMPAGNEMENT

Riz basmati (plats du chef 1 et 3) 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

DESSERT

Tarte au sucre

Biscuit avoine et orange 

Gâteau à la salade de fruits

Carré Graham au caramel ou vanille

Sélection de la pâtisserie

PANINI

Panini aux côtes levées

Panini dinde et pesto de tomates séchées

Roulé au jambon fumé et fromage

Panini au steak et fromage

Panini façon pizza

BOISSON

Lait, eau en fontaine ou jus de fruits pur à 100 %.

ZONE BARBECUE
Burgers de luxe

ASIATIK
Sautés et soupes-repas

MEDITERANO
Pâtes et pizza créatives

TACO DE SÉOUL
Tacos et bols style «poke»

CUISINE DE RUE
Sandwichs gourmets

Chaque jour, une sélection réfrigérée de tortillas, baguettes et pains empereurs garnis et de salades-repas "Type Shaker".

Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 15 octobre, 19 novembre, 17 décembre 2018; les 28 janvier, 25 février, 1^{er} avril, 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.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.