



MENU DE LA SEMAINE 1



	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes 	Soupe poulet et riz brun 	Crème de courge 	Soupe tomates et nouilles 	Crème de légumes 
PLAT DU CHEF 1	Poulet, sauce Tao 	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Lasagne sauce bolognaise et béchamel au basilic et épinards	Osso buco de porc et gremolata 	Saucisses de spécialité du boucher (fromage et brocoli) avec choucroute
PLAT DU CHEF 2	Fusillis au fromage, garniture de viande fumée et d'oignons croustillants	Boulettes de veau à la suédoise 	Tofu à la thaïe 	Crevettes Bang Bang	Brochette de poulet, marinade maison
CHOIX VÉGÉ 	Option végété: Fusillis au fromage, garnitures de fèves edamames et d'oignons croustillants 	Pizza aux légumes du marché 	Lasagne, sauce végétarienne 	Lanières végété sauce du chef et gremolata 	Brochette de tofu, marinade maison 
LÉGUME	Sauté de légumes frais	Carottes nantaises au miel	Mélange romanesco 	Fleurettes de brocoli frais au gratin	Mélange soleil levant 
LE MARAICHER	Salade du jour et crudités sont offertes à tous les jours en accompagnement.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz pilaf (plat du chef 1)	Nouilles aux oeufs (plat du chef 2)	Orzo persillé (plat du chef 2)	Riz basmati	Couscous aux légumes
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
	À LA CARTE: Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				

Menu offert les semaines débutant les : 28 août, 2 octobre, 13 novembre et 18 décembre 2023; 5 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2024.



DATE



AU MENU

Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



Produit céréalier à grains entiers.



MENU DE LA SEMAINE 2



	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Velouté de carottes et gingembre	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Crème de brocoli	Soupe poulet, légumes et orge	Potage du jour
PLAT DU CHEF 1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains et oignons grillés	Sandwich au poulet croustillant et fromage Monterey au jalapeno	Pizza gratte-ciel au porc, garniture de cornichons et salade verte	BAR À PÂTES	Burrito au bœuf, crème sure et salsa
PLAT DU CHEF 2	Tortellinis au fromage, sauce rosée et herbes fraîches	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Paëlla aux fruits de mer, citron et persil frais	Pilons de poulet miel et cari
CHOIX VÉGÉ		Burger <i>Beyond meat</i>	Pizza margarita (fromage et tomate)	Bar à pâtes, sauce végétarienne	Burrito, garniture végétarienne, crème sure et salsa
LÉGUME	Légumes montego	Haricots verts au four	LÉGUMES DU JOUR	Zucchini grillés	Carottes vapeur, beurre persillé
LE MARAICHER	Salade du jour et crudités sont offertes à tous les jours en accompagnement.				
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf (plat du chef 2)	Quinoa et couscous comme un taboulé (plat du chef 2)	—	Pommes de terre épicées
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
	À LA CARTE: Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				



DATE

Menu offert les semaines débutant les: 4 septembre, 9 octobre et 20 novembre 2023; 8 janvier, 12 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2024.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



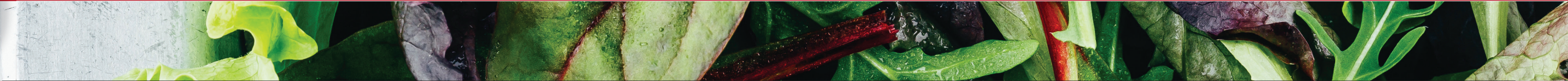
Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



Produit céréalier à grains entiers.



MENU DE LA SEMAINE 3



	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Crème de poireaux 	Soupe aux tomates et riz multigrain  	Velouté de poulet	Crème de légumes 
PLAT DU CHEF 1	Chili au porc, haricots noirs, chipotle et cacao servi avec pointes de pita grillées	Pâtes à la dinde, sauce pesto et tomates	Vol-au-vent au poulet	Macaronis à la viande, garniture aux trois fromages	Poulet piri-iri (à la portugaise) 
PLAT DU CHEF 2	Tofu, sauce Tao	Filet de saumon en croûte de fines herbes 	Escalope de veau <i>parmigiana</i>	Burger de poisson croustillant	Surprise du mois
CHOIX VÉGÉ 	 	Pâtes, sauce pesto, tomate et fèves edamames 	Vol-au-vent aux lanières végé 	Macaronis, sauce végétarienne 	Surprise du mois 
LÉGUME	Choux de Bruxelles au four	Mélange romanesco 	Fleurettes de brocoli frais	Asperges citronnées	Carottes nantaises
LE MARAICHER	Salade du jour et crudités sont offertes à tous les jours en accompagnement.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	Couscous (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 2)	Riz pilaf (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
	À LA CARTE: Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				



DATE

Menu offert les semaines débutant les : 11 septembre, 16 octobre et 27 novembre 2023; 15 janvier, 19 février, 1er avril, 6 mai et 10 juin 2024.



AU MENU

Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



Produit céréalier à grains entiers.



MENU DE LA SEMAINE 4

	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de brocoli 	Soupe poulet et riz multigrain 	Potage parmentier au bacon 	Soupe légumes et nouilles 	Crème du jour 
PLAT DU CHEF 1	Cuisse de poulet, sauce chimichurri	Filet de porc, sauce miel et ail 	Pain de viande au veau 	Pennes sauce carbonara	Pizza au poulet et sauce barbecue
PLAT DU CHEF 2	Cannellonis au fromage et épinards	Pâté mexicain à la dinde	Poitrine de poulet à la thaïe	Tortillas aux crevettes, salsa de maïs et mayonnaise à la lime 	Lanières de bavette de bœuf sautées en sauce asiatique
CHOIX VÉGÉ 		Tofu en cubes, sauce miel et ail 	Lanières végé à la thaïe 	Pennes sauce Alfredo 	Pizza aux légumes et fromage 
LÉGUME	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Mélange soleil levant 	Ratatouille	Zucchini grillés	Sauté de légumes frais
LE MARAICHER	Salade du jour et crudités sont offertes à tous les jours en accompagnement.				
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre cubes assaisonnées (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre	Riz brun pilaf 	Couscous (plat du chef 2)	Nouilles aux oeufs (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
	À LA CARTE: Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				

Menu offert les semaines débutant les : 18 septembre, 23 octobre et 4 décembre 2023; 22 janvier, 26 février, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2024.



ALIMENTS DU
QUÉBEC
AU
MENU

Majoritairement composé
d'ingrédients de
provenance québécoise.



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



Convient aux
lacto-ovo-végétariens.



Fait uniquement
d'ingrédients
d'origine végétale.



Produit céréalier
à grains entiers.



MENU DE LA SEMAINE 5



	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de tomate 	Soupe légumes et quinoa 	Velouté de céleri 	Soupe poulet et riz brun 	Potage du chef 
PLAT DU CHEF 1	Burger gratte-ciel	Pâté chinois de veau 	Poulet Shawarma	Longe de porc, sauce aux pommes 	Poitrine de dinde, sauce aigre-douce 
PLAT DU CHEF 2	Quiche aux trois fromages	Macaronis au fromage, garniture de chou-fleur buffalo grillé et piments farcis 	Filet de saumon, sauce vierge 	BAR À PÂTES	Filet de tilapia en croûte multigrain 
CHOIX VÉGÉ 		Pâté chinois végétarien 	Brochette de tofu style Shawarma 	Pâtes, sauce végétarienne 	Tofu sauce aigre-douce  
LÉGUME	Mélange San Francisco	Brocolis frais et betteraves marinées	Haricots verts entiers, grillés au four 	Gratin de légumes frais	Mélange de légumes du jour
LE MARAICHER	Salade du jour et crudités sont offertes à tous les jours en accompagnement.				
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre aux fines herbes	—	Riz ensoleillé	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf 
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
	À LA CARTE: Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				



DATE

Menu offert les semaines débutant les : 25 septembre, 30 octobre et 11 décembre 2023; 29 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2024.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



Produit céréalier à grains entiers.