



# MENU DE LA SEMAINE 1



	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
	Potage de courge au cari	Soupe aux tomates et au riz brun	Crème de chou-fleur et pommes de terre	Soupe au poulet et coquilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF 1	Poulet, sauce Tao	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Lasagne sauce bolognaise, épinards et ricotta	Osso buco de porc et gremolata	Bar à bol burrito, salsa et crème sure
PLAT DU CHEF 2	Fusilli crémeux au jambon et aux épinards	Boulettes de veau à la suédoise	Tofu, sauce thaïe	Crevettes tempura avec sauce Bang Bang	Casserole de rotini à la saucisse italienne
CHOIX VÉGÉ	Fusilli crémeux aux épinards	Pizza aux légumes du marché	Lasagne sauce marinara avec légumes grillés et ricotta	Lanières végés avec sauce du chef et gremolata	Bar à burrito végétarien, salsa et crème sure
LÉGUME	Sauté de légumes à l'asiatique	Carottes nantaises glacées à l'érable	Légumes frais de saison	Fleurettes de brocoli frais et chou-fleur	Légumes style bistro
LE MARAICHER	Salade du jour et crudités sont offertes à tous les jours en accompagnement.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre (plat du chef 2)	Nouilles aux oeufs (plat du chef 2)	Riz 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.				
	Une sélection de sandwiches chauds ainsi qu'un comptoir de salades et de bols-repas garnis au choix sont offerts chaque jour.				

Menu offert les semaines débutant les : 26 août, 30 septembre, 4 novembre, 16 décembre 2024; 3 février, 17 mars, 21 avril, 26 mai 2025.



**écofaveur**  
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.



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.

DATE





# MENU DE LA SEMAINE 2



	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
	Crème de carottes, panais et gingembre 	Soupe aux tomates, légumes et orzo 	Potage parmentier au bacon 	Soupe au poulet, légumes et orge 	Potage du jour 
PLAT DU CHEF 1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains et oignons grillés	Burger de poitrine de poulet grillée 	Pizza gratte-ciel, garniture de cornichons et salade verte	Bar à pâtes	Brochette de poulet avec marinade maison
PLAT DU CHEF 2	Cannelloni au fromage et aux épinards	Longe de porc, sauce au poivre 	Pilons de poulet au miel et cari 	Boulettes de porc et jambon, sauce à l'érable	Filet de poisson mariné en croute de bretzels 
CHOIX VÉGÉ 		Burger garni végétarien 	Pizza à la bruschetta et bocconcini 	Bar à pâtes, sauce végétarienne 	Brochette de tofu grillé avec marinade maison 
LÉGUME	Légumes montego	Haricots verts au four 	Légumes du jour	Courgettes grillées	Sauté de légumes frais
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)	Pommes de terre épicées	Couscous (plat du chef 2)	Riz basmati (plat du chef 2)	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.				
	Une sélection de sandwiches chauds ainsi qu'un comptoir de salades et de bols-repas garnis au choix sont offerts chaque jour.				

DATE

Menu offert les semaines débutant les: 2 septembre, 7 octobre, 18 novembre 2024; 6 janvier, 10 février, 24 mars, 28 avril, 2 juin 2025



**écofaveur**  
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.



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 au poulet style thaï	Bisque de tomates et poivrons rouges	Soupe aux tomates et au riz multigrain	Crème de brocoli et cheddar	Crème de légumes
PLAT DU CHEF 1	Chili au porc, haricots noirs, chipotle et cacao servi avec croustilles de tortillas	Penne au poulet Alfredo et bruschetta	Pain de viande de veau avec sauce tomate	Macaroni à la viande, garniture aux trois fromages	Jambon rôti avec sauce à l'érable
PLAT DU CHEF 2	Tofu avec sauce Tao	Filet de saumon en croûte de fines herbes	Poulet piri-iri (à la portugaise)	Burger de poisson croustillant	Poutine
CHOIX VÉGÉ	Chili végétarien avec haricots noirs, chipotle et cacao servi avec croustilles de tortillas	Pâtes, sauce Alfredo avec lanières végés et bruschetta	Pain végétarien avec sauce tomate	Macaroni avec sauce végétarienne	—
LÉGUME	Mélange de légumes romanesco	Choux de Bruxelles frais au four	Légumes frais de saison	Carottes nantaises glacées au miel	Mélange de légumes californiens
LE MARAICHER	Salade du jour et crudités sont offertes à tous les jours en accompagnement.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	Couscous (plat du chef 2)	Riz pilaf	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre (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.				
	Une sélection de sandwiches chauds ainsi qu'un comptoir de salades et de bols-repas garnis au choix sont offerts chaque jour.				

Menu offert les semaines débutant les : 9 septembre, 14 octobre, 25 novembre 2024; 13 janvier, 17 février, 31 mars, 5 mai, 9 juin 2025.



**écofaveur**  
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.



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.

DATE





# MENU DE LA SEMAINE 4



	LUNDI	MARDI	MERDREDI	JEUDI	VENDREDI
	Crème d'épinards	Soupe aux légumes et aux nouilles	Velouté de poulet	Soupe au poulet et au riz multigrain	Potage de légumes rôtis
PLAT DU CHEF 1	Cuisse de poulet barbecue	Vol-au-vent au poulet	Filet de porc, sauce miel et ail	Penne, sauce carbonara	Pizza au poulet et sauce barbecue
PLAT DU CHEF 2	Tortellini aux fromages, sauce rosée et herbe fraîche	Escalope de veau parmigiana	Pâté mexicain à la dinde	Filet de poisson en croûte de croustille de maïs	Lanières de bavette de bœuf sautées en sauce asiatique
CHOIX VÉGÉ		Vol-au-vent aux lanières de soya	Pâté mexicain sans viande	Penne, sauce Alfredo avec saucisses italiennes végétariennes	Pizza aux légumes style bistro
LÉGUME	Duo de haricots verts et jaunes	Fleurettes de brocoli frais	Légumes soleil levant	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 en cubes assaisonnées (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre et carottes	Riz 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.				
	Une sélection de sandwiches chauds ainsi qu'un comptoir de salades et de bols-repas garnis au choix sont offerts chaque jour.				

DATE

Menu offert les semaines débutant les : 16 septembre, 21 octobre, 2 décembre 2024; 20 janvier, 24 février, 7 avril, 12 mai, 16 juin 2025



**écofaveur**  
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.



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
	Velouté de céleri	Soupe au poulet et au riz brun	Crème de pommes de terre et poireaux	Soupe aux légumes et quinoa	Potage du chef
PLAT DU CHEF 1	Burger gratte-ciel	Pâté chinois de veau	Poulet Shawarma	Bar à pâtes	Longe de porc à l'érable et Dijon
PLAT DU CHEF 2	Frittata du chef	Macaroni au fromage et courge butternut, garniture de porc effiloché et oignons	Filet de saumon, sauce thaïe	Paëlla au poulet et chorizo	Fish n'chips
CHOIX VÉGÉ	Burger végétarien style gratte-ciel	Pâté du berger (avec protéine végétale)	Brochette de tofu style Shawarma	Bar à pâtes, sauce végétarienne	Filets style poulet pané, végétariens
LÉGUME	Légumes San Francisco	Brocoli frais et betteraves marinées	Haricots verts entiers, grillés au four	Carottes nantaises au beurre persillé	Légumes frais de saison
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 (plats du chef 1 et 3)
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.				
	Une sélection de sandwiches chauds ainsi qu'un comptoir de salades et de bols-repas garnis au choix sont offerts chaque jour.				

DATE

Menu offert les semaines débutant les : 23 septembre, 28 octobre, 9 décembre 2024; 27 janvier, 10 mars, 14 avril, 19 mai 2025.



**écofaveur**  
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.



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.