

# REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Poulet sauce Tao	Pizza au peppéroni de dinde et fromage	Lasagne, sauce à la viande	Lanières de porc à la louisianaise	Macaronis chinois ●
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce rosée	Boulettes de veau à la suédoise	Filet de poisson au citron et poivre	Burger de dindon	Poulet à l'indienne
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3	Tofu, sauce Tao	Pizza-pita végétarienne	Lasagne, sauce végétarienne	Lanières végé à la louisianaise	Macaronis chinois végétariens ●
<b>LÉGUME</b>		Fleurettes de brocoli	Carottes persillées	Mélange Romanesco	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Mélange Soleil levant
<b>SALADE</b>		Salade du chef	Salade César	Salade verte	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade méli-mélo
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Riz basmati (plats du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 2)	Quartier de pommes de terre	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				

## À LA CARTE

					
---	--	--	--	--	--



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.



Produit céréalier à grains entiers.

# REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Potage de poireaux	Crème de carottes	Soupe poulet, légumes et orge ●	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Potage du jour
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Poulet <i>cacciatore</i>	Spaghettis, sauce à la viande	Boulettes de porc, sauce aux pêches(N) 	Burritos au bœuf ●
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Pennes, sauce au pesto et tomates, garniture de feta(N)	Filet de poisson du jour ●	Chili à la dinde dans un bol de tortillas	Pâté au saumon réinventé	Poulet miel et cari
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3		Lanières végé style poulet, sauce cacciatore	Chili végétarien	Tofu en cubes, sauce aux pêches(N)	Burritos, garniture végétarienne
<b>LÉGUME</b>		Carottes juliennes persillées 	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Fleurettes de brocoli	Mélange de légumes Montégo
<b>SALADE</b>		Salade César	Salade du chef	Salade fattouche	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique 
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pommes de terre Assaisonnées (plat du chef 1)	Riz multigrain pilaf ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices tex-mex
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				

## À LA CARTE

					
---	--	--	--	--	--



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.



Produit céréalier à grains entiers.

# REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe poulet et nouilles	Potage aux carottes et gingembre	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Velouté de poulet	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Boulettes de veau à l'italienne  	Escalope de porc braisée aux pommes 	Cuisse de poulet BBQ	Macaronis à la viande	Lanières de poulet à la thaïlandaise
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Vol-au-vent aux lanières végétariennes style poulet	Pizza carnivore sur pita (aux 3 viandes)	Pain de viande au veau	Filet de poisson croustillant ●	Cubes de porc mariné à la grecque
	<b>CHOIX VÉGÉ</b>  3		Pizza végétarienne	Burger végétarien	Macaronis, sauce végétarienne	Tofu mariné à la grecque
<b>LÉGUME</b>		Fleurettes de brocoli	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Macédoine italienne 	Mélange San Francisco 	Mélange Soleil levant 
<b>SALADE</b>		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique 	Salade César	Salade verte
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Purée de pommes de terre	Riz multigrain et légumes ● (plat du chef 1)	Pommes de terre en quartiers	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				

## À LA CARTE

À LA CARTE				
				



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.



Produit céréalier à grains entiers.

# REPAS COMPLET

<b>SOUPE</b>		Crème de brocoli	Soupe poulet et nouilles	Potage de pois verts, coriandre et lime 	Soupe aux légumes et riz multigrain ●	Soupe aux tomates et coquilles
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Hamburger	Porc, sauce miel et ail 	Fusillis, sauce à la viande	Saucisses de dinde sauce créole 	Pâte aux crevettes et pesto (N)
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Macaronis au fromage	Pâté mexicain à la dinde	Poulet piri-piri (à la portugaise)	Fajitas au porc 	Assiette libanaise avec poulet Shawarma
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3		Tofu en cubes, sauce mie et ail 	Fusillis, sauce végétarienne	Fajita aux lanières végé	Pâtes sauce Alfredo, pesto et fèves edamames (N)
<b>LÉGUME</b>		Mélange légumes du jour	Fleurettes de brocoli	Mélange de légumes Montego 	Maïs mexicain 	Carottes en juliennes 
<b>SALADE</b>		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade César	Salade grecque	Salade taboulé
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Quartiers de pommes de terre assaisonnés (Plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 2)	Pommes de terre au goût du chef	Riz ensoleillé (N) (plat du chef 2)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				

## À LA CARTE

<b>À LA CARTE</b>					
					



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.



Produit céréalier à grains entiers.

# REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe aux légumes et quinoa ●	Crème de brocoli	Potage parmentier au bacon	Soupe poulet et riz brun ●	Crème du chef
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Sandwich chaud au poulet revisité	Pâté chinois de veau 	Mini boulettes de bœuf, sauce rosée	Escalope de porc, sauce au poivre 	Galette de dindon, sauce miel et sriracha(N) 
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Cannellonis au fromage et épinards	Pennes, sauce carbonara	Poisson en chapelure italienne ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au pastrami
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3		Pâté chinois végétarien	Lanières de tofu, sauce rosée	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
<b>LÉGUME</b>		Pois verts 	Carottes persillées 	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Romanesco 
<b>SALADE</b>		Salade du chef	Salade de betteraves et pommes du Québec 	Salade méli-mélo	Salade César	Salade de chou rouge
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pommes de terre épicées (plat du chef 1)	-	Riz multigrain pilaf ●	Quartier de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 1)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				

## À LA CARTE

À LA CARTE					
					



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.



Produit céréalier à grains entiers.