































REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	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 à la viande	Lanières de porc à la louisianaise 	Macaronis chinois
	2 LUNDI SANS VIANDE 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
CHOIX VÉGÉ 	3 Tofu, sauce Tao 	Pizza-pita végétarienne	Lasagne, sauce végétarienne	Lanières végé à la louisianaise	Macaronis chinois végétarien
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées 	Mélange Romanesco 	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Mélange Soleil levant 
SALADE	Salade du chef	Salade César	Salade verte	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati (plats du chef 1 et 3)	Nouilles aux œufs (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 2)	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous (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 ou jus de fruits pur à 100%.				
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwichs de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.			
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 29 août, 3 octobre, 7 novembre et 12 décembre 2022; les 30 janvier, 13 mars, 17 avril et 22 mai 2023.				












REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Potage aux poireaux	Crème de carottes 	Soupe poulet, légumes et orge ●	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Potage du jour
PLAT DU CHEF	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Poulet <i>cacciatore</i>	Spaghettis, sauce à la viande	Boulettes de porc, sauce aux pêches 	Burrito au bœuf ●
	2 LUNDI SANS VIANDE	Filet de poisson du jour ●	Chili à la dinde en bol de tortilla	Pâté au saumon réinventé	Poulet miel et cari
CHOIX VÉGÉ 	3 Pennes, sauce au pesto et tomates, garniture de feta	Lanières végé style poulet, sauce <i>cacciatore</i>	Chili végétarien	Tofu en cubes, sauce aux pêches 	Burrito, garniture végétarienne ●
LÉGUME	Carottes juliennes persillées 	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego
SALADE	Salade César	Salade du chef 	Salade fattouche	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique 
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre assaisonnées (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plats du chef 2 et 3)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1 et 3)	Pommes de terre aux épices tex-mex
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 ou jus de fruits pur à 100%.				
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwiches de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.			
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 19 décembre 2022; les 6 février, 20 mars, 24 avril et 29 mai 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Potage aux carottes et gingembre	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Velouté de poulet	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	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 LUNDI SANS VIANDE Vol-au-vent aux lanières végé style poulet	Pizza carnivore sur pita (aux 3 viandes)	Pain de viande au veau 	Filet de poisson croustillant ●	Cubes de porc marinés à la grecque
	3 CHOIX VÉGÉ 	Pizza végétarienne	Burger végétarien	Macaronis, sauce végétarienne	Tofu mariné à la grecque
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Macédoine italienne 	Mélange San Francisco 	Mélange Soleil levant 
SALADE	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique 	Salade César	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre	Mélange multigrain et légumes ● (plat du chef 1)	Pommes de terre en quartiers	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs
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 ou jus de fruits pur à 100%.				
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwiches de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.			
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 12 septembre, 17 octobre et 21 novembre 2022; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1 ^{er} mai et 5 juin 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	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
PLAT DU CHEF	1 Hamburger	Porc, sauce miel et ail 	Fusillis, sauce à la viande	Saucisses de dinde, sauce créole 	Pâtes aux crevettes et pesto ● 
	2	Pâté mexicain à la dinde	Poulet piri-iri (à la portugaise)	Fajita au porc 	Assiette libanaise avec poulet Shawarma
CHOIX VÉGÉ 	3 LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage	Tofu en cubes, sauce miel et ail 	Fusillis, sauce végétarienne	Fajita aux lanières végé	Pâtes sauce Alfredo, pesto et fèves edamames
LÉGUME	Mélange de légumes du jour	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego	Maïs et poivrons deux couleurs 	Carottes en juliennes 
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade César	Salade grecque	Salade taboulé
ACCOMPAGNEMENT	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●	Couscous aux légumes (plat du chef 2)	Pommes de terre au goût du chef	Riz ensoleillé (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 ou jus de fruits pur à 100%.				
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwichs de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.			
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 19 septembre, 24 octobre et 28 novembre 2022; les 16 janvier, 20 février, 3 avril, 8 mai et 12 juin 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes et quinoa ●	Crème de brocoli	Potage Parmentier au bacon	Soupe poulet et riz brun ●	Crème du chef
PLAT DU CHEF	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
	2 LUNDI SANS VIANDE Cannellonis au fromage et épinards	Pennes, sauce carbonara	Poisson en chapelure italienne ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au pastrami
CHOIX VÉGÉ	3	Pâté chinois végétarien	Lanières de tofu, sauce rosée	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
LÉGUME	Pois verts	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
SALADE	Salade du chef	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade méli-mélo	Salade César	Salade de chou rouge
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre épicées (plat du chef 1)	-	Mélange multigrain pilaf ●	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz basmati (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 ou jus de fruits pur à 100%.				
À LA CARTE	La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwiches de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 26 septembre, 31 octobre et 5 décembre 2022; les 23 janvier, 27 février, 10 avril, 15 mai et 19 juin 2023.				