



MENU DE LA SEMAINE



REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe du cultivateur	Soupe aux légumes	Crème de courge	Crème de légumes	Soupe piquante poulet et riz brun ●
PLAT DU CHEF	1	Petits pains farcis aux trois viandes	Lanières de poulet, sauce Tao	 Galette de dindon laquée à l'asiatique	POURQUOI PAS? Poisson en croûte de bretzels	Pain de viande façon "cheeseburger"
	2	Pâtes du jour carbonara	Panini jambon et fromage	Panini bœuf Thai et mozzarella	Lasagne au gratin	Panini Pizzanini
LÉGUME ou SALADE	 Carottes persillées	Haricots verts entiers	LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR	Fleurs de brocoli	 Macédoine cinq légumes	
	 Salade de chou asiatique	Salade du chef	 Salade de brocoli, chou, pommes et radis	Salade de carottes	Salade méli-mélo	
ACCOMPAGNEMENT (avec plat du chef 1)		-	Riz multigrain ●	Couscous de blé entier au parfum d'orange ●	Riz brun pilaf ●	Quartiers de pommes de terre et patates douces
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON		Choix de lait 2% (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires vendus à la carte ou en Trio.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les : 28 août, 2 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2017; les 29 janvier, 12 mars, 16 avril et 21 mai 2018.				
PRIX DU REPAS		Repas 3 items : 5.70\$ Forfait 10 repas : 55.50\$* Forfait 20 repas : 109.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.) Repas 4 items : 6.25\$ Forfait 10 repas : 59.50\$* Forfait 20 repas : 117.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.)				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

ÉCOLE L'ODYSSÉE – SECTION SECONDAIRE



Produit céréalier à grains entiers.

MENU DE LA SEMAINE



REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe bœuf, légumes et orge ●	Soupe légumes et quinoa ●	Crème émeraude	Potage carottes et patates douces	Soupe bœuf, légumes et riz multigrain ●
PLAT DU CHEF	1	Saucisse de dinde et sauce	Steak de Hambourg, sauce au fromage en grains	J'OSE! Bâtonnets de poisson maison à la noix de coco et trempette épicée	Pâté chinois	 Escalope de dinde marinée à la grecque
	2	Panini aux trois viandes	POURQUOI PAS VÉGÉ? Rigatonis primavera	Panini à l'effiloché de poulet	Spaghettis, sauce à la viande	Panini impact à la saucisse de dinde
LÉGUME ou SALADE		 Mélange Jardinière (haricots et carottes)	 Pois verts	LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR	Haricots verts	 Carottes persillées
		Salade de chou crémeuse	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	 Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade grecque
ACCOMPAGNEMENT (avec plat du chef 1)		Pommes de terre grelots	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison	Riz brun pilaf ●	-	Demi pomme de terre au four
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON		Choix de lait 2% (200 ml), lait au chocolat (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires vendus à la carte ou en Trio.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les : 4 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 18 décembre 2017; les 5 février, 19 mars, 23 avril et 28 mai 2018.				
PRIX DU REPAS		Repas 3 items : 5.70\$ Forfait 10 repas : 55.50\$* Forfait 20 repas : 109.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.) Repas 4 items : 6.25\$ Forfait 10 repas : 59.50\$* Forfait 20 repas : 117.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.)				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.







Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

ÉCOLE L'ODYSSÉE – SECTION SECONDAIRE



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Crème de céleri	Potage du marché	Crème de brocoli	THÉMATIQUE MENSUELLE Un menu thématique de la soupe au dessert, offert chaque mois	Crème de tomate
PLAT DU CHEF	1	 Steakette de veau à la parmesane	 Porc miel et ail	Sandwich au poulet chaud ●		Pâté au saumon, sauce aux oeufs ◆
	2	Pâtes du jour sauce primavera	Panini à la lanière de poulet	POURQUOI PAS VÉGÉ? Lasagne aux légumes		Panini jambon et bacon de dinde
LÉGUME ou SALADE	Fleurettes de brocoli		Jardinière de légumes à l'orientale	 Pois verts		 Maïs en grains
	Salade César allegro		Salade de chou crémeuse épicée	Salade du chef		Salade verte
ACCOMPAGNEMENT (avec plat du chef 1)		Nouilles aux œufs	Nouilles cantonaises	Purée de pommes de terre		-
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON		Choix de lait 2% (200 ml), lait au chocolat (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires vendus à la carte ou en Trio.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les : 11 septembre, 16 octobre et 20 novembre 2017; les 8 janvier, 12 février, 26 mars, 30 avril et 4 juin 2018.				
PRIX DU REPAS		Repas 3 items : 5.70\$ Forfait 10 repas : 55.50\$* Forfait 20 repas : 109.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.) Repas 4 items : 6.25\$ Forfait 10 repas : 59.50\$* Forfait 20 repas : 117.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.)				



◆ Croûte sans gras trans

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.

MENU DE LA SEMAINE



REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SOUPE		Soupe poulet et riz brun ●	Soupe aux légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe bœuf, légumes et orge ●	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	 Escalope de porc, sauce au poivre	Riz brun au poulet à la chinoise ●	 Boulettes de veau à la suédoise	Cuisse de poulet barbecue	 Galette de dindon parmigiana
	2	Macaronis à la viande	Panini côtes levées	Spaghettis, sauce à la viande	Panini au porc effiloché	Pâtes du jour sauce rosée au jambon
LÉGUME ou SALADE	LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR		 Mélange Soleil levant	 Mélange Romanesco	LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR	
	Salade César		Salade du chef	Chiffonnade de laitue et tomates	 Salade de chou classique	Duo de haricots verts et jaunes
ACCOMPAGNEMENT (avec plat du chef 1)		Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison	-	Purée de pommes de terre	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison	Couscous de blé entier ●
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON		Choix de lait 2% (200 ml), lait au chocolat (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires vendus à la carte ou en Trio.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les : 18 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2017; les 15 janvier, 19 février, 2 avril, 7 mai et 11 juin 2018.				
PRIX DU REPAS		Repas 3 items : 5.70\$ Forfait 10 repas : 55.50\$* Forfait 20 repas : 109.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.) Repas 4 items : 6.25\$ Forfait 10 repas : 59.50\$* Forfait 20 repas : 117.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.)				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

ÉCOLE L'ODYSSÉE – SECTION SECONDAIRE



Produit céréalier à grains entiers.

MENU DE LA SEMAINE



REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Potage carottes et gingembre	Soupe minestrone aux haricots	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de brocoli
PLAT DU CHEF	1	 Fajita au porc	Poulet teriyaki	POURQUOI PAS? Poisson croustillant en chapelure Panko	Vol-au-vent au poulet	 Parmentier de veau au gratin
	2	Pennes à la saucisse de dinde	Panini au rôti de dinde et pesto	Lasagne au gratin	Panini pastrami et fromage suisse	Spaghettis, sauce à la viande
LÉGUME ou SALADE		Fleurettes de brocoli	Choux de Bruxelles rôtis miel et sriracha	 Mélange Jardinière (haricots et carottes)	 Maïs en grains	LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR
		 Salade de maïs	Salade verte	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade fattouche
ACCOMPAGNEMENT (avec plat du chef 1)		Riz brun pilaf ●	Nouilles cantonaises	Pommes de terre aux épices barbecue	Purée de pommes de terre et carottes	-
DESSERT		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON		Choix de lait 2% (200 ml), lait au chocolat (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires vendus à la carte ou en Trio.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les: 25 septembre, 30 octobre et 4 décembre 2017; les 22 janvier, 26 février, 9 avril, 14 mai et 18 juin 2018.				
PRIX DU REPAS		Repas 3 items : 5.70\$ Forfait 10 repas : 55.50\$* Forfait 20 repas : 109.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.) Repas 4 items : 6.25\$ Forfait 10 repas : 59.50\$* Forfait 20 repas : 117.00\$* (*Payable comptant ou par chèque à l'ordre de : Aramark-Québec Inc.)				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

ÉCOLE L'ODYSSÉE – SECTION SECONDAIRE



Produit céréalier à grains entiers.