


REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE	Potage du marché	Soupe aux pois	Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	
PLAT DU CHEF	1	Vol-au-vent au poulet	Steakette de veau parmesan	Tortellinis au fromage, sauce tomate ●	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Galette de dindon laquée à l'asiatique
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI	Mélange Soleil levant	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME INSPIRÉ	
SALADE	Salade César	Salade carottes et raisins	Salade du chef	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis	
ACCOMPAGNEMENT	Riz multigrain ●	Quartiers de pommes de terre assaisonnés	-	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier au parfum d'orange ●	
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 ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).					
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires					
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 2 septembre, 7 octobre, 11 novembre et 16 décembre 2019; les 3 février, 16 mars, 20 avril et 25 mai 2020.					

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.









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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Crème de tomate	Potage du marché
PLAT DU CHEF	1	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Poulet à l'indienne	Burrito au bœuf ●	Porc au miel et à l'ail	Filet de poisson mariné en croûte de bretzel ●
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME		Carottes persillées 	Mélange Romanesco 	Maïs et poivrons deux couleurs 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR
SALADE		Salade César 	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade du chef	Salade de chou classique 	Salade fattouche
ACCOMPAGNEMENT		-	Riz basmati	Pommes de terre grelots	Nouilles cantonaises	Riz multigrain, huile basilic et citron ●
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 ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 9 septembre, 14 octobre et 18 novembre 2019; les 6 janvier, 10 février, 23 mars, 27 avril et 1 ^{er} juin 2020.				

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.











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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Crème de brocoli	Soupe aux légumes	Soupe poulet, légumes et orge ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles
PLAT DU CHEF	1	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki 	Petits pains farcis à la viande ●	Saucisse de dinde et ketchup aux fruits 	Pâté au saumon, sauce aux œufs	Tacos au bœuf
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME		Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Carottes en juliennes 	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 
SALADE		Salade grecque	Salade de légumes croquants	Salade méli-mélo	Salade César	Chiffonnade de laitue et tomates
ACCOMPAGNEMENT		Quinoa et couscous comme un taboulé ●	Pommes de terre aux épices tex-mex	Purée de pommes de terre et carottes	-	Pommes de terre maison
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 ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 16 septembre, 21 octobre et 25 novembre 2019; les 13 janvier, 17 février, 30 mars, 4 mai et 8 juin 2020.				

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.








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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE	Soupe du cultivateur	Potage carottes et gingembre	Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Crème émeraude	
PLAT DU CHEF	1	Boulettes de veau à la suédoise 	Poulet barbecue	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Pâté chinois
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE	Maïs 	Carottes persillées 	LE LÉGUME DU JOUR	
SALADE	Salade César	Salade de chou classique 	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade grecque	Salade du chef	
ACCOMPAGNEMENT	Riz brun pilaf ●	Pommes de terre assaisonnées	Riz multigrain ●	-	-	
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 ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).					
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwiches de spécialité et articles complémentaires					
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 23 septembre, 28 octobre et 2 décembre 2019; les 20 janvier, 24 février, 6 avril, 11 mai et 15 juin 2020.					

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes	Potage carottes et patates douces	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Crème de céleri	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Escalope de porc, sauce au poivre	Pizza-pita au jambon	Hamburger	Poulet thaï	Veau en cubes, sauce barbecue
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME		Mélange San Francisco	Mélange Romanesco	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Pois et carottes
SALADE		Salade César	Salade méli-mélo	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou à l'asiatique	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT		Demi pomme de terre au four	-	Pommes de terre aux épices tex-mex	Riz brun vapeur ●	Purée de pommes de terre
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 ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 30 septembre, 4 novembre et 9 décembre 2019; les 27 janvier, 9 mars, 13 avril et 18 mai 2020.				

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.