CÉGEP DE LANAUDIÈRE
Joliette L'Assomption Terrebonne

Menu de la semaine A

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Soupe au poulet et coquilles	Crème d'épinards	Crème de pommes de terre et poireaux	Potage panais, pommes de terre et poires	Soupe au poulet, légumes et orge
PLAT DU CHEF 1	Mijoté de veau, sauce barbecue	Casserole d'orzo au brocoli et fromage	Mijoté gumbo à la saucisse végé	Cuisse de poulet et sauce barbecue	Bifteck de veau à la parmigiana
PLAT DU CHEF 2	Boulettes de dindon, érable et sriracha	Souvlaki de porc aux épices marocaines	Pâtes tetrazzini à la dinde	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels	Lanières de poulet à la thaï
ASSIETTE FROIDE	Bol au tofu style mexicain	Bol nourrissant au tempeh rôti érable et Dijon	Bol de tofu à l'asiatique	Salade de lentilles style taco en bol	Bol gourmand à la dinde, style «egg roll»
ACCOMPA-GNEMENT	Riz brun pilaf	Couscous	Mélange multigrain	Pommes de terre en quartiers	Riz basmati
LÉGUME	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Betteraves et carottes fraîches rôties	Duo de haricots verts et jaunes	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Mélange Soleil levant
SALADE	Salade de légumes croquants	Salade de pois chiches à la méditerranéenne	Salade de brocoli, chou, pommes et radis	Salade de chou crémeuse	Salade verte
DESSERT	Trottoir aux fruits	Gâteau choco-betteraves glacé	Carré au citron	Gâteau à la compote de pommes et raisins	Biscuit maison aux haricots rouges et canneberges

Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus avec le repas complet.

Les légumes et accompagnements du jour pourraient devoir être modifiés, selon les arrivages.

écoSaveur — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.
AU MENU — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
PD — Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.
VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.
V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.
GE — Produit céréalier à grains entiers.

CÉGEP DE LANAUDIÈRE
Joliette L'Assomption Terrebonne

Menu de la semaine B

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Crème de brocoli	Soupe aigre-douce au poulet	Potage Parmentier au bacon de dinde	Soupe au poulet et riz brun	Soupe aux lentilles
PLAT DU CHEF 1	Pâté du berger aux lentilles	Sauté de tofu et légumes, sauce miel et ail	Fajita au poulet et accompagnements	Macaronis au fromage et garniture croustillante	Poulet piri-piri (à la portugaise)
PLAT DU CHEF 2	Émincé de dinde au beurre (à l'indienne)	Porc, sauce miel et ail	Filet de pangasius, pesto de chou frisé (kale)	Pâté mexicain à la dinde	Pâtes sauce Alfredo, pesto (sans noix) et fèves édamames
ASSIETTE FROIDE	Salade au tofu Banh Mi en bol	Bol au poulet épicé à la jerk et riz à la noix de coco	Bol méditerranéen avec falafels	Salade ramen de poulet au miso	Bol de la mer au poisson, chipotle et lime
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	Nouilles asiatiques	Riz brun pilaf	Mélange multigrain	Pommes de terre en quartiers
LÉGUME	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Fleurettes de brocoli	Maïs et poivrons deux couleurs	Mélange Montego	LÉGUME FRAIS DE SAISON
SALADE	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade du chef	Salade grecque
DESSERT	Biscuit maison à la mélasse et au yogourt	Mini tartelette du jour	Croustade aux pommes et au parfum d'érable	Carré glacé au citron	Gâteau à la compote de pommes et canneberges

Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus avec le repas complet.

Les légumes et accompagnements du jour pourraient devoir être modifiés, selon les arrivages.

écoSaveur — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Aliments du Québec au menu — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

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

VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE — Produit céréalier à grains entiers.

CÉGEP DE LANAUDIÈRE
Joliette L'Assomption Terrebonne

Menu de la semaine C

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Soupe aux légumes	Crème de céleri	Soupe aux lentilles	Potage de chou-fleur et pommes de terre	Crème de légumes
PLAT DU CHEF 1	Tofu Kung Pao	Burrito à la dinde	Filet de poisson en croûte de coco et trempette sriracha	Macaronis au fromage à la courge et piment chipotle	Sandwich au poulet chaud revisité
PLAT DU CHEF 2	Poulet teriyaki	Lasagne aux légumes	Lanières de tofu en sauce rosée	Filet de porc, sauce orange et miel	Keftas de veau, sauce au yogourt
ASSIETTE FROIDE	Bol marocain aux légumes rôtis et pois chiches	Bol au tofu Banh Mi (mariné à la citronnelle)	Bol au poulet épicé à la thaï	Bol au tofu épicé à la jerk	Assiette libanaise (falafels, salade de lentilles, salade fattouche, taboulé et sauce à l'ail)
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	Pommes de terre assaisonnées en dés	Mélange multigrain	Riz brun pilaf	Pommes de terre en quartiers
LÉGUME	Fleurettes de brocoli au sésame	Carottes persillées	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Mélange Soleil levant	LÉGUME FRAIS DE SAISON
SALADE	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade verte	Salade César	Salade de chou classique
DESSERT	Biscuit maison aux pommes et cannelle	Tartelette du jour	Gâteau aux dattes et à l'orange	Carré à l'ananas	Biscuit vitalité moelleux haricots rouges et canneberges

Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus avec le repas complet.

Les légumes et accompagnements du jour pourraient devoir être modifiés, selon les arrivages.

écoSaveur — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Aliments du Québec au menu — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

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

VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE — Produit céréalier à grains entiers.

CÉGEP DE LANAUDIÈRE
Joliette L'Assomption Terrebonne

Menu de la semaine D

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Soupe à l'orge et aux haricots	Crème de carottes et panais	Potage aux poireaux	Crème de navet à l'érable	Soupe au boeuf, légumes et orge
PLAT DU CHEF 1	Boulettes de veau à l'italienne	Sauté de tofu et légumes à la vietnamienne	Paella au poulet et chorizo	Rigatonis Spanakopita (épinards et feta)	Pilons de poulet des Caraïbes et mayo créole
PLAT DU CHEF 2	Pennes au poulet, sauce Alfredo	Chili à la dinde	Croquette de crevettes	Lanières de porc à la louisianaise	Tacos souples de poisson Tikka
ASSIETTE FROIDE	Bol au tofu épicé et nouilles lo-mein	Bol méditerranéen avec falafels	Salade au tempeh sauce buffalo et quinoa	Bol au poulet épicé à la jerk et riz à la noix de coco	Bol de couscous au tofu à la harissa
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre grelots	Mélange multigrain pilaf	Quinoa et couscous comme un taboulé	Riz brun	Patates douces en quartiers
LÉGUME	Mélange Macédoine italienne	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Carottes en julienne persillées	Mélange de légumes Romanesco	LÉGUME FRAIS DE SAISON
SALADE	Salade César allégro	Salade d'épinards et mandarines	Salade fattouche	Salade du chef	Salade de maïs cajun
DESSERT	Gâteau aux carottes	Barre *crumble* fraises et rhubarbe	Biscuit maison aux lentilles et pépites de chocolat	Croustillant aux pêches et bleuets	Carré viennois à la noix de coco et aux fruits

Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus avec le repas complet.

Les légumes et accompagnements du jour pourraient devoir être modifiés, selon les arrivages.

écoSaveur — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Aliments du Québec au menu — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

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

VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE — Produit céréalier à grains entiers.