

Menu de la semaine A



	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.



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



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.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



Produit céréalier à grains entiers.

Menu de la semaine B



	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 allégre	Salade d’épinards et mandarines	Salade fattouche	Salade du chef	Salade de maïs cajun
DESSERT	Gâteau aux carottes	Barre <i>crumble</i> 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.

Menu de la semaine C



	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 végété 	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» 
ACCOMPAGNEMENT	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.



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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



Produit céréalier à grains entiers.

