

Menu de la semaine A

DEMANDEZ
VOTRE
CARTE
RESTO !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Soupe aux tomates et coquilles 	Soupe aux oignons caramélisés 	Crème de pommes de terre et poireaux   	Crème de carottes et panais   	Soupe au bœuf, légumes et orge 
PLAT DU CHEF 1	Boulettes de veau à l'italienne 	Sauté de tofu et légumes, sauce miel et ail   	Vol-au-vent au poulet 	Casserole de penne Romanoff 	Poitrine de poulet, sauce aux champignons  
PLAT DU CHEF 2	Pennes au poulet, sauce Alfredo   	Chili à la dinde   	Salade de tempeh et quinoa, sauce Buffalo    	Lanières de porc à la louisianaise  	Croquettes de crevettes 
ACCOMPA- GNEMENT	Purée de pommes de terre et carottes	Riz	Quartiers de patates douces	Riz brun 	Quinoa et couscous comme un taboulé 
LÉGUME	Mélange Macédoine italienne 	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Carottes en julienne persillées 	Mélange de légumes Romanesco 	Haricots verts entiers 
SALADE	Salade César allégre	Salade d'épinards et mandarines	Salade verte	Salade du chef	Salade de maïs cajun 
DESSERT	Gâteau aux carottes	Biscuit-brownie	Pouding au riz	Mousse aux fraises	Carré croustillant aux dattes 
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 offert les semaines débutant les : 28 septembre, 26 octobre, 23 novembre 2026 ; 18 janvier, 15 février, 15 mars, 12 avril, 10 mai 2027.

Menu de la semaine B

DEMANDEZ
VOTRE
CARTE
RESTO !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Soupe au poulet, légumes et orge GE	Soupe au poulet et coquilles  MANGEZ BIEN 	Potage aux poireaux V	Soupe au bœuf et nouilles	Crème d'épinards  VEG
PLAT DU CHEF 1	Rigatonis spanakopita (épinards et féta)  VEG	Bifteck de Hambourg, sauce lyonnaise	Bol gourmand à la dinde, style « egg roll »  MANGEZ BIEN	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels MANGEZ BIEN PD	Lanières de poulet à la thaïe MANGEZ BIEN 
PLAT DU CHEF 2	Émincé de dinde au beurre (à l'indienne) MANGEZ BIEN 	Filet de morue meunière PD	Spaghettis, sauce végétarienne MANGEZ BIEN VEG	Jambon toupie braisé à l'érable et au jus de pommes 	Bifteck de veau à la parmigiana 
ACCOMPA- GNEMENT	Riz brun GE	Purée de pommes de terre du Québec 	Pointes de tortillas croustillantes GE	Pommes de terre en quartiers 	Riz basmati
LÉGUME	Mélange Macédoine 	Carottes fraîches rôties	Duo de haricots verts et jaunes 	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Mélange Soleil levant 
SALADE	Salade César	Salade du chef	Salade de brocoli, chou, pommes et radis 	Salade de tomates et concombres	Salade verte
DESSERT	Trottoir aux fruits GE	Gâteau choco- betteraves glacé GE	Carré au citron GE	Biscuit du randonneur GE	Mousse au chocolat
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 offert les semaines débutant les : 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 30 novembre, 30 décembre 2026 ; 25 janvier, 22 février, 22 mars, 19 avril, 17 mai 2027.



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



Portion sensée • sans gras trans industriel • teneur limitée en sodium et gras saturés.



AU
MENU

Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Poisson de pêche durable certifié e 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 C



DEMANDEZ
VOTRE
CARTE
RESTO !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Crème de brocoli  	Soupe au poulet et nouilles aux œufs   	Potage Parmentier 	Soupe au poulet et riz brun  	Crème de légumes  
PLAT DU CHEF 1	Salade ramen de poulet au miso  	Sauté de tofu et légumes à la vietnamienne  	Fajita au poulet et ses garnitures  	Spaghettis, sauce à la viande 	Poulet piri-iri (à la portugaise) 
PLAT DU CHEF 2	Mijoté de veau, sauce barbecue 	Filet de pangasius, pesto de chou frisé (kale)  	Porc, sauce miel et ail  	Pâté mexicain à la dinde 	Pâtes, sauce Alfredo, pesto (sans noix) et fèves édamames  
ACCOMPA- GNEMENT	Purée de pommes de terre	Nouilles asiatiques	Riz brun pilaf 	Courgettes grillées	Pommes de terre en quartiers
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes miniatures	Maïs et poivrons deux couleurs 	Mélange Montego	LÉGUME FRAIS DE SAISON
SALADE	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade du jour	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade grecque
DESSERT	Biscuit maison à la mélasse et au yogourt 	Mini tartelette du jour	Croustade aux pommes et au parfum d'érable 	Gâteau pouding chômeur	Salade de fruits frais
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 offert les semaines débutant les : 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre 2026 ; 1er février, 29 mars, 26 avril, 24 mai 2027.



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



Portion sensée • sans gras trans industriel • teneur limitée en sodium et gras saturés.



AU MENU

Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Poisson de pêche durable certifié e 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 D

DEMANDEZ
VOTRE
CARTE
RESTO !



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE, CRÈME OU POTAGE	Soupe aux légumes 	Crème de céleri  	Soupe aux lentilles  	Soupe au poulet et nouilles 	Crème de légumes  
PLAT DU CHEF 1	Assiette libanaise (falafels, salade de lentilles, salade fattouche, taboulé et sauce à l'ail)  	Burrito à la dinde  	Filet de poisson en croûte de coco et trempette sriracha 	Macaroni au fromage 	Sandwich au poulet chaud revisité 
PLAT DU CHEF 2	Quésadilla au poulet et fromage  	Lasagne aux légumes  	Pain de veau campagnard, sauce marinara  	Filet de porc, sauce à l'orange et au miel  	Keftas de veau, sauce au yogourt  
ACCOMPA- GNEMENT	Riz basmati	Pommes de terre assaisonnées en dés	Nouilles aux œufs persillées	Riz brun pilaf 	Purée de pommes de terre, carottes et navet
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées	LÉGUME FRAIS DE SAISON	Mélange Soleil levant 	Pois verts 
SALADE	Salade de maïs	Salade de légumes	Salade verte	Salade César	Salade de chou classique 
DESSERT	Biscuit maison aux pommes et à la cannelle 	Tartelette du jour	Gâteau aux dattes et à l'orange 	Carré à l'ananas 	Gâteau blanc à la vanille
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 offert les semaines débutant les : 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre 2026 ; 11 janvier, 8 février, 8 mars, 5 avril, 3 mai, 31 juin 2027.



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



Portion sensée • sans gras trans industriel • teneur limitée en sodium et gras saturés.



AU
MENU

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.