


## REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<b>SOUPE</b>	Potage du marché	Soupe aux pois	Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	
<b>PLAT DU CHEF</b>	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.				
<b>LÉGUME</b>	Haricots verts entiers	<b>LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI</b>	Mélange Soleil levant	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	
<b>SALADE</b>	Salade César	Salade carottes et raisins	Salade du chef	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis	
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz multigrain ●	Quartiers de pommes de terre assaisonnés	-	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier au parfum d'orange ●	
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.					
<b>BOISSON</b>	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					
<b>DATE</b>	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
<b>SOUPE</b>		Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Crème de tomate	Potage du marché
<b>PLAT DU CHEF</b>	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.				
<b>LÉGUME</b>		Carottes persillées 	Mélange Romanesco 	Maïs et poivrons deux couleurs 	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>
<b>SALADE</b>		Salade César 	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade du chef	Salade de chou classique 	Salade fattouche
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		-	Riz basmati	Pommes de terre gelots	Nouilles cantonaises	Riz multigrain, huile basilic et citron ●
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				
<b>BOISSON</b>		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				
<b>DATE</b>		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 <sup>er</sup> 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
<b>SOUPE</b>		Crème de brocoli	Soupe aux légumes	Soupe poulet, légumes et orge ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles
<b>PLAT DU CHEF</b>	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.				
<b>LÉGUME</b>		Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Carottes en juliennes 	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 
<b>SALADE</b>		Salade grecque	Salade de légumes croquants	Salade méli-mélo	Salade César	Chiffonnade de laitue et tomates
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Quinoa et couscous comme un taboulé ●	Pommes de terre aux épices tex-mex	Purée de pommes de terre et carottes	-	Pommes de terre maison
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				
<b>BOISSON</b>		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				
<b>DATE</b>		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	
<b>SOUPE</b>	Soupe du cultivateur	Potage carottes et gingembre	Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Crème émeraude	
<b>PLAT DU CHEF</b>	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.				
<b>LÉGUME</b>	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME QUI ME TENTE</b>	Maïs 	Carottes persillées 	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	
<b>SALADE</b>	Salade César	Salade de chou classique 	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade grecque	Salade du chef	
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz brun pilaf ●	Pommes de terre assaisonnées	Riz multigrain ●	-	-	
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.					
<b>BOISSON</b>	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					
<b>DATE</b>	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
<b>SOUPE</b>		Soupe aux légumes	Potage carottes et patates douces	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Crème de céleri	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	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.				
<b>LÉGUME</b>		Mélange San Francisco	Mélange Romanesco	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Pois et carottes
<b>SALADE</b>		Salade César	Salade méli-mélo	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou à l'asiatique	Salade verte
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Demi pomme de terre au four	-	Pommes de terre aux épices tex-mex	Riz brun vapeur ●	Purée de pommes de terre
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				
<b>BOISSON</b>		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				
<b>DATE</b>		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.