



## L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPES<sup>1</sup></b>	Soupe au bœuf, aux légumes et à l'orge 🌾	Crème de légumes	Soupe au poulet et aux nouilles	Crème de courge	Soupe au poulet et riz brun 🌾
<b>PLATS DU CHEF</b>	Poulet, sauce Général Tao	Lasagne au gratin	Poisson en croûte de bretzels (sauce italienne)	Spaghettis, sauce à la viande	Boulettes de veau à la suédoise
<b>LÉGUMES ou SALADES</b>	Jardinière de légumes à l'orientale OU salade de carottes	Salade César <i>allegro</i>	Mélange de légumes du jour	Chiffonnade de laitue et de tomates	Salade du chef
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>	Riz au jasmin	Patates rôties	Pommes de terre rôties au four	-	Purée de pommes de terre
<b>DESSERTS</b>	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).				
<b>BOISSONS</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
<b>EXPRESS</b>	Mets express en alternative à la formule repas complet. Disponible en assiette individuelle ou en trio.				
	Panini au bœuf thaï 🌾	Omelette Frittata jardinière	Sous-marin au poulet sud-ouest	Sous-marin au porc effiloché chipotle 🌾	Burger de poulet multigrain

<sup>1</sup> La soupe peut être remplacée par un jus de légumes ou un jus de tomate.

🌾 Produit céréalier à grains entiers



## L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPES<sup>1</sup></b>	Soupe au poulet et aux nouilles	Potage du marché	Crème de tomate	Soupe aux légumes	Crème de brocoli
<b>PLATS DU CHEF</b>	Bifteck de Hambourg de veau, sauce lyonnaise	Burger de dinde avec mayo créole	Sandwich chaud au poulet 🌀	Macaronis chinois 🌀	Saucisses de porc et bœuf
<b>LÉGUMES ou SALADES</b>	Mini-carottes	Macédoine de légumes maison OU salade verte	Pois verts	Mélange californien de légumes OU salade de chou crémeuse	Maïs en grains OU salade de couscous
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>	Pommes de terre au four	-	Purée de pommes de terre	-	Patates maison
<b>DESSERTS</b>	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).				
<b>BOISSONS</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
<b>EXPRESS</b>	Mets express en alternative à la formule repas complet. Disponible en assiette individuelle ou en trio.				
	Doigts de poulet multigrain et variété de sauces	Raviolis au bœuf, sauce marinara, au gratin	Sous-marin au porc effiloché chipotle 🌀	<i>Chili con carne</i> sur tortilla de blé entier 🌀	Panini au jambon Milano

<sup>1</sup> La soupe peut être remplacée par un jus de légumes ou un jus de tomate.

🌀 Produit céréalier à grains entiers



## L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPES<sup>1</sup></b>	Soupe aux lentilles	Soupe au poulet et aux nouilles	Crème de carottes et gingembre	Potage cultivateur	Crème de légumes
<b>PLATS DU CHEF</b>	Vol-au-vent au poulet	<b>POURQUOI PAS?</b> Parmentier de viande au gratin	Poulet barbecue	Casserole de thon et nouilles aux œufs	Hamburger
<b>LÉGUMES ou SALADES</b>	Duo de haricots verts et jaunes OU salade du chef	Carottes persillées OU chiffonnade de laitue	Salade de chou crémeuse	Fleurons de brocoli OU salade César	<b>LE LÉGUME QUI ME TENTE</b> OU salade de légumes croquants
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>	Purée de pommes de terre	-	Quartiers de pommes de terre rouges	Riz Pilaf	Pommes de terre maison
<b>DESSERTS</b>	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).				
<b>BOISSONS</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
<b>EXPRESS</b>	Mets express en alternative à la formule repas complet. Disponible en assiette individuelle ou en trio.				
	Sous-marin au porc effiloché chipotle 🌶️	Pâté de saumon, sauce aux œufs	Panini au bœuf thaï 🌶️	Pizza au pastrami	Panini impact (saucisse de dinde)

<sup>1</sup> La soupe peut être remplacée par un jus de légumes ou un jus de tomate.

🌶️ Produit céréalier à grains entiers



## L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPES<sup>1</sup></b>	Soupe aux tomates et aux nouilles	Potage émeraude	Soupe au poulet et à l'orge	Soupe au bœuf, aux légumes et au riz multigrain 🌀	Crème de céleri
<b>PLATS DU CHEF</b>	Fajita au poulet et ses garnitures 🌀	Spaghettis, sauce à la viande	Pâté chinois	Le méga pain de viande	Poisson <i>italiano</i>
<b>LÉGUMES ou SALADES</b>	Macédoine de légumes OU salade du chef	Salade César	Betteraves OU salade verte	Carottes glacées au miel OU salade de chou classique	Chou-fleur au gratin avec parmesan OU salade du chef
<b>ACCOMPAGNEMENTS</b>	-	-	-	Quartiers de pommes de terre et patates douces	Linguines au basilic
<b>DESSERTS</b>	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).				
<b>BOISSONS</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
<b>EXPRESS</b>	Mets express en alternative à la formule repas complet. Disponible en assiette individuelle ou en trio.				
	Casserole de bœuf et riz au gratin de cheddar	Croque-monsieur de dinde	Panini au jambon Milano	Panini au poulet avec oignons caramélisés	Pizza garnie (pepperoni de dinde)

<sup>1</sup> La soupe peut être remplacée par un jus de légumes ou un jus de tomate.

🌀 Produit céréalier à grains entiers