



L'ENDROIT OÙ FAIRE LE PLEIN D'ÉNERGIE

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPES¹	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 🌀
PLATS DU CHEF	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
LÉGUMES ou SALADES	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
ACCOMPAGNEMENTS	Riz au jasmin	Patates rôties	Pommes de terre rôties au four	-	Purée de pommes de terre
DESSERTS	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).				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
EXPRESS	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

¹ 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
SOUPES¹	Soupe au poulet et aux nouilles	Potage du marché	Crème de tomate	Soupe aux légumes	Crème de brocoli
PLATS DU CHEF	Bifteck de Hambourg de veau, sauce lyonnaise	Burger de dinde avec mayo créole	Sandwich chaud au poulet 🌀	Macaronis chinois 🌀	Saucisses de porc et bœuf
LÉGUMES ou SALADES	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
ACCOMPAGNEMENTS	Pommes de terre au four	-	Purée de pommes de terre	-	Patates maison
DESSERTS	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).				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
EXPRESS	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

¹ 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
SOUPES¹	Soupe aux lentilles	Soupe au poulet et aux nouilles	Crème de carottes et gingembre	Potage cultivateur	Crème de légumes
PLATS DU CHEF	Vol-au-vent au poulet	POURQUOI PAS? Parmentier de viande au gratin	Poulet barbecue	Casserole de thon et nouilles aux œufs	Hamburger
LÉGUMES ou SALADES	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	LE LÉGUME QUI ME TENTE OU salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENTS	Purée de pommes de terre	-	Quartiers de pommes de terre rouges	Riz Pilaf	Pommes de terre maison
DESSERTS	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).				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
EXPRESS	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)

¹ 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
SOUPES¹	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
PLATS DU CHEF	Fajita au poulet et ses garnitures 🌀	Spaghettis, sauce à la viande	Pâté chinois	Le méga pain de viande	Poisson <i>italiano</i>
LÉGUMES ou SALADES	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
ACCOMPAGNEMENTS	-	-	-	Quartiers de pommes de terre et patates douces	Linguines au basilic
DESSERTS	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).				
BOISSONS	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
EXPRESS	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)

¹ La soupe peut être remplacée par un jus de légumes ou un jus de tomate.

🌀 Produit céréalier à grains entiers