

REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Potage de poireaux	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée ●	Ragoût de boulettes de veau	Fajita au porc	Burger de dindon	Poulet à l'indienne
	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.			
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées	Mélange Romanesco	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Mélange Soleil levant
SALADE	Salade du chef	Salade verte	Salade César	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis
ACCOMPAGNEMENT	-	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz brun fiesta ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 1)	Couscous de blé entier ● (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	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.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 29 août, 3 octobre, 7 novembre et 12 décembre 2022; les 30 janvier, 13 mars, 17 avril et 22 mai 2023.				

ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de carottes	Soupe poulet, légumes et orge ●	Soupe tomates, légumes et orzo	Potage du jour
PLAT DU CHEF	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Pennes, sauce Alfredo au jambon	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Filet de poisson croustillant ●	Poulet miel et cari
	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.			
LÉGUME	Carottes juliennes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego
SALADE	Salade César allégo	Salade d'épinards et mandarines	Salade fattouche	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	-	Mélange multigrain pilaf ● (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	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.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 19 décembre 2022; les 6 février, 20 mars, 24 avril et 29 mai 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE	Velouté de poulet	Potage aux carottes et gingembre	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	
PLAT DU CHEF	1	LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage ●	Escalope de porc braisée aux pommes	Cuisse de poulet barbecue	Boulettes de veau à l'italienne	Lanières de poulet à la thaïe
	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.				
LÉGUME	Mélange San Francisco	Duo de haricots verts et jaunes coupés	Macédoine italienne	Fleurettes de brocoli	Mélange Soleil levant	
SALADE	Salade César	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique	Salade du chef	Salade verte	
ACCOMPAGNEMENT	-	Couscous de blé entier ● (plat du chef 1)	Pommes de terre en quartiers (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 1)	
DESSERT DU JOUR	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.					
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).					
À LA CARTE		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 12 septembre, 17 octobre et 21 novembre 2022; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1 ^{er} mai et 5 juin 2023.					

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de brocoli	Soupe légumes et quinoa ●	Potage de pois verts, coriandre et lime	Soupe légumes et riz multigrain ●	Soupe tomates et coquilles
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Porc, sauce miel et ail	Poulet piri-piri (à la portugaise)	Boulettes de porc, sauce aux pêches
	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.			
LÉGUME	Mélange légumes du jour	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego	LE LÉGUME QUI ME TENTE	Carottes en juliennes
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade César allegro	Salade verte	Salade grecque
ACCOMPAGNEMENT	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 2)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	-
DESSERT DU JOUR	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.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 19 septembre, 24 octobre et 28 novembre 2022; les 16 janvier, 20 février, 3 avril, 8 mai et 12 juin 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet et nouilles	Crème de brocoli	Potage Parmentier au bacon	Soupe poulet et riz brun ●	Crème du chef
PLAT DU CHEF	1	LUNDI SANS VIANDE Cannellonis au fromage et épinards ●	Pâté chinois de veau	Pizza carnivore sur pita (aux 3 viandes)	Escalope de porc, sauce au poivre	Galette de dindon, sauce miel et sriracha
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME		LE LÉGUME DU JOUR	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts	Mélange Romanesco
SALADE		Salade du chef	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade méli-mélo	Salade César	Salade de chou rouge
ACCOMPAGNEMENT		-	-	-	Demi-pomme de terre au four (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ● (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR		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.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 26 septembre, 31 octobre et 5 décembre 2022; les 23 janvier, 27 février, 10 avril, 15 mai et 19 juin 2023.					