

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
SOUPE		Potage brocolis	Tomates et nouilles	Poulet et riz	Potage aux carottes	Orge et légumes	
REPAS FROID		Tartinade de houmous ♥ Pointes de pita Salade quinoa, carottes et canneberges	Salade César au poulet et fromage râpé	♥ Tortilla au jambon et au fromage suisse Crudités et trempette (Yogourt grec)	Rouleaux de printemps Goberge, légumes croquants et menthe Sauce sésame	Pita Salade aux œufs ou au poulet ♥ Salade taboulé de quinoa	
SALADE DU JOUR		♥ Salade de couscous perlé	Salade à orientale	Salade de pâtes vinaigrette et légumes	Salade de légumineuses	Salade d'orzo à la grecque	
REPAS CHAUD		COMPTOIR À SANDWICH CHAUD GARNI					
Semaine du :	25 août 29 sept. 3 nov. 8 déc.	26 janv. 9 mars 13 avril 18 mai	Chili Végé Protéine végétale texturée Riz, poivrons et maïs,	♥ Polpette de veau sauce tomate Pommes de terre purée Légumes racines grillés	♥ Penne au pesto, poulet et poivrons Salade César	Assiette Brunch Omelette, galette de pomme de terre, jambon, fruits frais	♥ Spaghetti italien au bœuf Salade verte
	1er sept. 6 oct. 10 nov. 15 déc.	2 févr. 16 mars 20 avril 25 mai	Pâté chinois Bœuf, maïs et pommes de terre purée Salade verte	Tortilla style tacos au poisson croustillant Tomate, chou rouge et poivrons Sauce crémeuse au citron	Lasagne crémeuse au poulet et aux brocolis	Sous-marin au bœuf et fromage mozzarella Laitue, tomate et oregan Vinaigrette à l'italienne	Pizza pepperoni à la dinde Fromage Crudités, trempette
	8 sept. 13 oct. 17 nov. 5 janv.	9 févr. 23 mars 27 avril 1er juin	Falafels et sauce au yogourt ♥ Pointes de pita Salade d'épinards	♥ Penne Sauce à la viande et protéine végétale texturée Salade grecque	Poitrine de poulet parfumée au gingembre Riz de jasmin Carottes et courgettes grillées	Burger fromage et bœuf Laitue, tomate, cornichons Salade de chou	Boulettes suédoises Porc et bœuf, nouilles aux œufs Macédoine de légumes
	15 sept. 20 oct. 24 nov. 12 janv.	16 févr. 30 mars 4 mai 8 juin	♥ Lasagne Sauce aux légumes et PVT (Protéine végétale texturée) Salade César	♥ Quésadillas de poulet Crème sure et salsa Salade de concombres ♥	♥ Souvlaki au porc Sauce à l'ail Riz au jasmin Pois sucrés	Filets de sole croustillants aux fines herbes Couscous aux légumes	♥ Calzone aux légumes grillés Salade verte, tomates et concombres
	22 sept. 27 oct. 1er déc. 19 janv.	23 févr. 6 avril 11 mai 15 juin	Tortellinis au fromage Sauce rosée au tofu soyeux Salade grecque	Saumon laqué à l'érable ♥ Duo de riz (sauvage) Rondelles de carottes	Poulet croustillant, pommes de terre en purée, sauce barbecue Salade de chou	Fettuccine Alfredo Salade fraise vinaigrette balsamique	Lanières de porc sauce barbecue Riz et haricots verts
	DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours		♥ Croustillant aux pommes, poires et quinoa	♥ Galette aux pommes	♥ Pain aux bananes, Érable et dattes	Assiette de fruits ou Pouding choco-soya	Clafoutis aux framboises ou Gâteau au fromage et petits fruits

Repas complet : 2 articles Plat principal chaud ou froid et une boisson ou un dessert	8,25 \$
3 articles Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert	8,75 \$
4 articles Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert	9,25 \$
Plat principal : • Chaud ou froid	7,25 \$
Sandwichs : • Œufs, fromage • Jambon, poulet, thon • Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon • Demi-sandwich varié avec crudités et trempette • Pita, sandwich roulé (25 cm), ciabatta • Salade garnie ou César (250 mL) • Crudités et trempette	4,00 \$ 4,00 \$ 4,00 \$ 4,00 \$ 4,50 \$ 3,25 \$ 3,00 \$
Compléments : • Soupe et craquelins (225 mL) • Jus de tomate ou V8 réduit en sel (156 mL) • Jus de fruits, 100% pur (200 mL) • Lait 2% (200 mL) • Biscuit à l'avoine • Muffins variés • Fruit frais ou coupés • Raisins (70 g) et fromage (30 g) • Salade de fruits (175 mL) • Pouding au lait (175 mL) • Dessert du jour • Bâtonnet de fromage • Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube • Yogourt à boire (200 mL) • Boisson de soya enrichie (200 mL)	2,50 \$ 2,00 \$
♥ pain ou pâtes de blé entier ou à grains entiers	

Responsable : Line Gagnon
Mise à jour : 16 juillet 2025