MENU DE LA SEMAINE 1

ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au bœuf et orge GE	Potage de céleri AUX VEG	Velouté aux tomates et basilic V	Soupe au poulet et riz brun GE	Velouté du chef VEG
PLAT DU CHEF	1	Tortellinis au fromage et aux épinards VEG ou Lanières de poulet à la thaïe	Burrito à la dinde	Filet de merlu et salsa de concombre à l'aneth PD	Steak Philly, sauce au poivre	Pâté chinois au veau
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne) est disponible tous les jours.				
LÉGUME		Pois verts	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
SALADE		Salade de légumes mélangés	Salade verte	Salade méli-mélo	Salade César	Salade de betteraves et pommes du Québec
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)		Mélange multigrain aux herbes GE	-	Riz basmati	Purée de pommes de terre	-
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				

La sandwicherie

À LA CARTE : Chaque jour, une variété de sandwichs garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 25 août, 29 septembre, 3 novembre, 8 décembre 2025; 26 janvier, 9 mars, 13 avril, 18 mai 2026.

écoSAVEUR — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

AU MENU — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

PD — Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE — Produit céréalier à grains entiers.

MENU DE LA SEMAINE 2

NRJ ZONE

ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet, légumes et orge GE	Potage de carottes et panais VEG	Soupe aux tomates, légumes et orzo V	Velouté d'épinards VEG	Potage du jour VEG
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, sauce au poivre	Tajine de poulet au citron et olives	Burger au porc effiloché	Pâté mexicain à la dinde	Boulettes de veau, sauce crème ou Burrito végétarien (avec protéines de soya) VEG
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne) est disponible tous les jours.				
LÉGUME		Julienne de carottes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego
SALADE		Salade César allégro	Salade d'épinards et mandarines	Salade de chou classique	Salade grecque	Salade fattouche
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)		Purée de pommes de terre	Mélange multigrain pilaf GE	Pommes de terre aux fines herbes	Taboulé de quinoa et couscous GE	Riz aux légumes
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				

La sandwicherie	À LA CARTE : Chaque jour, une variété de sandwichs garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 8 septembre, 6 octobre, 10 novembre, 15 décembre, 2025; 2 février, 16 mars, 20 avril, 25 mai 2026.

écoJaveur — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Aliments du Québec au menu — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

PD — Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE — Produit céréalier à grains entiers.

MENU DE LA SEMAINE 3

ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet et riz brun GE	Potage de carottes V	Soupe minestrone V	Velouté de poulet	Potage de légumes V
PLAT DU CHEF	1	Burger de poisson croustillant maison PD GE	Enchilada blé entier aux haricots noirs. VEG GE Ou Enchilada au porc éffiloché GE	Bœuf africain	Sandwich chaud au poulet sur pain brioché	Boulettes de veau à l'asiatique
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne) est disponible tous les jours.				
LÉGUME		Fleurettes de brocoli	Duo de haricots verts et jaunes coupés	Macédoine italienne	Mélange San Francisco	Mélange Soleil levant
SALADE		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique	Salade César	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)		Pommes de terre assaisonnées	-	Nouilles aux œufs persillées	Quartiers de pommes de terre	Riz basmati
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				

La sandwicherie

À LA CARTE : Chaque jour, une variété de sandwichs garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 8 septembre, 13 octobre, 17 novembre 2025; 5 janvier, 9 février, 23 mars, 27 avril, 1 juin 2026.

écoSaveur – Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Aliments du Québec au menu – Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

PD – Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

VEG – Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V – Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE – Produit céréalier à grains entiers.

MENU DE LA SEMAINE 4

ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Velouté de brocoli	Potage de chou-fleur et pommes de terre	Soupe au poulet et coquilles	Soupe aux légumes et riz multigrain	Soupe aux tomates et nouilles
PLAT DU CHEF	1	Tortellinis au fromage ou Riz frit au poulet	Chili au bœuf et haricots noirs au chipotle et cacao	Pâté au saumon, sauce aux œufs	Côtelette de porc braisée aux pommes du Québec	Filet de poisson aux saveurs italiennes ou Pizza Margherita
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne) est disponible tous les jours.				
LÉGUME		Mélange de légumes du jour	Maïs et poivrons deux couleurs	Mélange Montego	Fleurettes de brocoli	Carottes en julienne
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou rouge	Salade César allégro	Salade taboulé	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)		-	Riz brun fiesta (poivrons, oignons et salsa)	-	Purée de pommes de terre	Riz ensoleillé
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				

La sandwicherie

À LA CARTE : Chaque jour, une variété de sandwichs garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 15 septembre, 20 octobre, 24 novembre 2025; 12 janvier, 16 février, 30 mars, 4 mai, 8 juin 2026.

écoJaveur — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Aliments du Québec au menu — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

PD — Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE — Produit céréalier à grains entiers.

MENU DE LA SEMAINE 5

ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes (V)	Soupe au poulet et riz brun (GE)	Potage de courge et cari (V)	Soupe aux tomates et nouilles (V)	Potage de légumes (V)
PLAT DU CHEF	1	Bœuf barbecue	Ragoût de boulettes de veau	Croquettes de dinde maison aux céréales	Lanières de tofu à la thaïe (V) Ou Lanières de poulet à la thaïe	Filet de poisson croustillant (PD)
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne) est disponible tous les jours.				
LÉGUME		Maïs en grains	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Mélange Romanesco	Mélange Soleil levant
SALADE		Salade de brocoli, carottes et radis	Salade César	Salade de concombres	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade du chef
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)		Riz basmati	Purée de pommes de terre	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous	Mélange multigrain pilaf (GE)
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				

La Sandwicherie

À LA CARTE : Chaque jour, une variété de sandwichs garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 22 septembre, 27 octobre, 1 décembre 2025; 19 janvier, 23 février, 6 avril, 11 mai, 15 juin 2026.

écoJaveur — Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Aliments du Québec au menu — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

PD — Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

VEG — Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V — Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE — Produit céréalier à grains entiers.