

SEMAINE 1

25 août
29 sept.
03 nov.
08 déc.
26 janv.
09 mars
13 avril
18 mai

SEMAINE 2

01 sept.
06 oct.
10 nov.
15 déc.
02 févr.
16 mars
20 avril
25 mai

SEMAINE 3

08 sept.
13 oct.
17 nov.
05 janv.
09 févr.
23 mars
27 avril
01 juin

SEMAINE 4

15 sept.
20 oct.
24 nov.
12 janv.
16 févr.
30 mars
04 mai
08 juin

SEMAINE 5

22 sept.
27 oct.
01 déc.
19 janv.
23 févr.
06 avril
11 mai
15 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe poulet et légumes Poulet au cari rouge Riz basmati Haricots verts <i>*Raviolis au fromage, sauce napolitaine</i> Salade César Carré aux dates Sandwich à la grecque (froid)	Soupe aux lentilles Porc aigre-doux Pomme de terre purée Jardinière de légumes <i>*Pizza aux trois fromages</i> Salade César Pain aux bananes Sandwich aux côtes levées (chaud)	Crème de légumes <i>*Burger de bœuf (laitue ciselée et tomate)</i> <i>*Roulade de poisson à la florentine</i> Riz et quinoa Carottes Salade de chou Carré au citron Bol poké au tofu	Soupe minestrone Cuisse de poulet Jerk Pommes de terre rôties <i>*Pennes, sauce rosée au pesto</i> Salade printanière Déllice au yogourt et fruits Sandwich au poulet salsa (chaud)	Crème de patates douces <i>*Tulipes aux œufs, jambon et fromage</i> <i>*Fricadelles de poisson-maison, sauce aioli</i> Couscous persillé Légumes à la mexicaine Desserts variés Sandwich de dinde à la toscane (chaud)
Soupe poulet et coquilles Poulet à la cacciatore <i>*Tofu général Tao</i> Riz vapeur Brocoli Pain aux petits fruits Salade-repas mexicaine (froid)	Soupe à l'oignon Veau parmigiana Nouilles au beurre Jardinière de légumes <i>*Macaroni au fromage maison (échalotes et tomates)</i> Salade du chef Croustade aux pommes Sandwich au poulet teriyaki (chaud)	Soupe minestrone Poulet teriyaki Couscous Légumes à la florentine <i>*Pizza grecque</i> Salade royale de légumineuses Fantaisie au yogourt grec et framboises Sushis	Crème de légumes Riz frit au poulet <i>*Lasagne, sauce végétarienne (protéine de soya)</i> Salade César Tarte Graham aux fruits (sans sucre) Sandwich au bœuf (chaud)	Soupe aux pois Burger de dinde (laitue ciselée et tomate) <i>*Filet de poisson croustillant</i> Crudités et trempette Desserts variés Sandwich au poulet salsa (chaud)
Crème de brocoli Galette de veau coréenne Brocoli <i>*Pennines alla Gigi</i> Salade de carottes et raisins Gâteau aux pommes Sandwich au bœuf (chaud)	Crème de céleri Pâtes, sauce à la viande <i>*Pita de falafels, sauce tzatziki</i> Salade César Mousse à la mandarine Salade-repas mexicaine (froid)	Potage aux tomates et basilic *Bol de chili con carne et pointes de tortillas <i>*Tacos de poisson</i> Riz Légumes mexicains Clafoutis aux pêches Sandwich aux côtes levées (chaud)	Soupe aux lentilles et au cari Pilons de poulet en croûte d'épices Purée de pommes de terre <i>*Manicottis, sauce rosée aux épinards</i> Salade verte Tarte santé à la fraise (croûte de céréales) Sandwich au poulet teriyaki (chaud)	Soupe poulet et nouilles *Boulettes de bœuf Shanghai Couscous Légumes San Francisco <i>*Pizza grecque</i> Salade d'épinards Desserts variés Bol poké à la goberge
Velouté du marché Poulet au beurre Couscous aux petits légumes Brocoli <i>*Pâtes, sauce végétarienne (protéine de soya)</i> Salade du chef Gâteau aux carottes Salade-repas mexicaine (froid)	Potage de courge musquée *Burger de poulet cajun <i>*Bol végé tex-mex (tofu)</i> Salade de chou Gâteau-mousse aux fruits Sandwich de dinde à la toscane (chaud)	Soupe poulet et riz Bifteck à la lyonnaise Quartiers de patates douces Pois verts Salade César <i>*Tortellinis au fromage, sauce tomate à la crème</i> Flan de yogourt et coulis de mangue Sandwich au poulet teriyaki (chaud)	Soupe tomates et nouilles Pizza au poulet barbecue <i>*Frittata de brocoli et cheddar</i> Salade d'épinards Croustillant aux fruits Sushis	Potage Parmentier Pâté chinois Betteraves marinées <i>*Casserole de spaghetti au gratin</i> Salade mixte Desserts variés Sandwich aux côtes levées (chaud)
Crème de champignons Poulet, sauce crémeuse au pesto Nouilles aux œufs Jardinière de légumes <i>*Fusillis trois couleurs, sauce primavera</i> Salade du chef Croustade choco-poirs Sous-marin jambon-fromage (chaud)	Soupe du cultivateur Pizza garnie (pepperoni de dindon) <i>*Casserole de thon</i> Crudités et trempette Gâteau soupe de tomate et raisins secs Sandwich au poulet salsa (chaud)	Soupe poulet et nouilles Boulettes de bœuf suédoises Purée de pommes de terre Brocoli <i>*Tortilla au chili végétarien (protéine de soya)</i> Salade de maïs et poivrons Tarte au yogourt et à la lime (croûte Graham) Bol poké à la goberge	Potage de légumes *Sous-marin au poulet (fromage, laitue et tomate) <i>*Pâté au saumon, sauce aux œufs</i> Haricots verts Salade verte garnie Brownie santé et coulis de fruits Sandwich méditerranéen (froid)	Soupe thaïe Lasagne au gratin <i>*Burger végétarien (légumineuses)</i> Légumes Soleil levant Salade de chou vert et rouge Desserts variés Sandwich au bœuf (chaud)

Liste de prix

Repas complet :

2 articles 8,25 \$
Plat principal chaud ou froid
et une boisson ou un dessert

3 articles 8,75 \$
Plat principal chaud ou froid
avec deux choix parmi les
articles suivants :
soupe, boisson ou dessert

4 articles 9,25 \$
Plat principal chaud ou froid
avec les trois articles suivants :
soupe, boisson et dessert

Plat principal :

• Chaud ou froid 7,25 \$

Sandwichs :

- Oeufs, fromage 4,00 \$
- Jambon, poulet, thon 4,00 \$
- Wrap (18 cm) jambon, poulet ou thon 4,00 \$
- Demi-sandwich varié avec crudités et trempette 4,00 \$
- Pita, tortilla (25 cm), ciabatta 4,50 \$
- Salade garnie ou César (250 ml) 3,25 \$
- Crudités et trempette 3,00 \$

Compléments :

- Soupe et craquelins (225 ml) 2,50 \$
- Jus de tomate ou V8 réduit en sel (156 ml) 2,00 \$
- Jus de fruits, 100 % pur (200 ml) 2,00 \$
- Lait 2 % (200 ml) 2,00 \$
- Biscuit à l'avoine 2,00 \$
- Muffins variés 2,00 \$
- Fruit frais ou coupé 2,00 \$
- Raisins (70 g) et fromage (30 g) 3,00 \$
- Salade de fruits (175 ml) 2,00 \$
- Pouding au lait (175 ml) 2,25 \$
- Dessert du jour 2,00 \$
- Bâtonnet de fromage 1,75 \$
- Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 2,00 \$
- Yogourt à boire (200 ml) 2,25 \$
- Boisson de soya enrichie (200 ml) 2,00 \$

*Pain ou pâtes de blé entier ou à grains entiers

Chartwells favorise l'utilisation d'ingrédients d'origine québécoise certifiée.
Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.

*Plats faisant partie de notre offre végétarienne.

