




MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Crème de courge	Soupe tomates et herbes italiennes	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Fajita au poulet et ses garnitures ●	Galette de dindon laquée à l'asiatique 	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane 	Le méga pain de viande	Macaronis chinois
	2	LUNDI SANS VIANDE Rotinis primavera ●	Lasagne au gratin	Filet de poisson au citron et au poivre ●	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Poulet à l'indienne
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME ou SALADE		Mélange Romanesco 	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Carottes persillées 	Jardinière orientale
		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade César allegro	Salade du chef
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices BBQ (plat du chef 1)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %.				

	Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de PANINI différent offert chaque jour.
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 27 août, 1 ^{er} octobre, 5 novembre et 10 décembre 2018 ; les 28 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2019.
-------------	--

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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




Convient aux lacto-ovo-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539
ÉCOLES SECONDAIRES : La Camaradière, Roger Comtois et Neufchâtel



MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet et riz brun ●	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe poulet et orge ●
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, gratiné au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Boulettes de veau à l'italienne	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Parmentier de veau au gratin
	2	LUNDI SANS VIANDE Pennes, sauce végété ●	Burger de dinde avec mayo créole	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Fusillis, sauce à la viande	Pains farcis au poulet, fromage et salsa ●
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME ou SALADE		Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
		Salade César	Salade de chou classique	Salade fattouche	Salade grecque	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices Tex-Mex (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %.				
		Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de PIZZA CRÉATIVE différent offert chaque jour.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 3 septembre, 8 octobre, 12 novembre et 17 décembre 2018 ; les 4 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2019.				

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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










Convient aux lacto-ovo-végétariens.


COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539
ÉCOLES SECONDAIRES : La Camaradière, Roger Comtois et Neufchâtel



MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes	Potage carottes et gingembre	Soupe poulet et nouilles	Soupe du cultivateur	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate ●	Pizza-pita au jambon	Tacos au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	Saucisse de dinde et ketchup aux fruits 	Pilons de poulet, sauce miel et cari	Pâté au saumon, sauce aux œufs ●	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix 	Escalope de porc, sauce au poivre 
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME ou SALADE		Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou asiatique 
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 2)	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	-	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Demi-pomme de terre au four
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %.				

	Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de BURGER DE LUXE différent vous sera offert chaque jour.
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 10 septembre, 15 octobre et 19 novembre 2018 ; les 7 janvier, 11 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2019.

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

● Croûte sans gras trans


COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539
ÉCOLES SECONDAIRES : La Camaradière, Roger Comtois et Neufchâtel



MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe bœuf et orge ●	Soupe poulet et riz brun ●	Potage carotte et patates douces	Soupe aux légumes	Crème émeraude
PLAT DU CHEF	1	Poulet, sauce Tao	Empereur au porc barbecue ●	Pâté chinois	Escalope de porc braisée aux pommes 	Boulettes de veau à la suédoise 
	2	LUNDI SANS VIANDE Chili végétarien ●	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson croustillant en chapelure Panko ●	Cannellonis au fromage et épinards, sauce italienne ●	Vol-au-vent au poulet
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME ou SALADE		Mélange Soleil levant 	Carottes persillées 	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange San Francisco 	Mélange Romanesco 
		Salade du chef	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec 	Salade César	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT		Riz multigrain pilaf ● (plats du chef 1 et 2)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Linguines au basilic (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	Riz aux légumes
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %.				

	Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de PANINI différent offert chaque jour.
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 22 octobre et 26 novembre 2018 ; les 14 janvier, 18 février, 1 ^{er} avril, 6 mai, et 10 juin 2019.
-------------	---

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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






Convient aux lacto-ovo-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539
ÉCOLES SECONDAIRES : La Camaradière, Roger Comtois et Neufchâtel



MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux lentilles	Crème de céleri	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Farfalles, sauce à la viande	Porc, sauce hoisin	Pennes carbonara	Bœuf barbecue
	2	LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage ●	Poulet à la thaïe	Pizza-pita à la mexicaine	Poisson italiano ●	Sandwich chaud au poulet ●
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME ou SALADE		Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Fleurettes de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade César allegro	Salade de maïs 
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices Tex-Mex (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Orzo au citron (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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 %.				
		Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de SAUTÉ ET SOUPE-REPAS différent offert chaque jour.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 24 septembre, 29 octobre et 3 décembre 2018 ; les 21 janvier, 25 février, 8 avril, 13 mai, et 17 juin 2019.				

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



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539
ÉCOLES SECONDAIRES : La Camaradière, Roger Comtois et Neufchâtel