







REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes	
PLAT DU CHEF	1	Poulet, sauce Tao	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane 	Galette de dindon laquée à l'asiatique 	Boulettes de porc aux pêches	Macaronis chinois
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate ●	Burger de poisson croustillant en chapelure Panko ●	Lasagne au gratin	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Poulet à l'indienne
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME	Mélange Soleil levant 	Haricots verts entiers	LE LÉGUME INSPIRÉ	Carottes persillées 	Mélange Romanesco 	
SALADE	Salade du chef	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade César allegro	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	
ACCOMPAGNEMENT	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 1)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (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, 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).					
	Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de panini différent offert chaque jour.					
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwiches de spécialité et articles complémentaires.					
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 2 septembre, 7 octobre, 11 novembre et 16 décembre 2019; les 3 février, 16 mars, 20 avril et 25 mai 2020.					

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.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.




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



MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet et nouilles	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	1	Burrito au bœuf ●	Porc au miel et à l'ail	Boulettes de veau à l'italienne	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Jambon braisé à l'érable et au jus de pommes
	2	LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes ●	Burger de dinde avec mayo créole	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Fusillis, sauce à la viande	Petits pains farcis à la viande ●
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME		Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Carottes en juliennes
SALADE		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
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).				
		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 : 9 septembre, 14 octobre et 18 novembre 2019; les 6 janvier, 10 février, 23 mars, 27 avril et 1 ^{er} juin 2020.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.












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

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



MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet, légumes et orge ●	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe du cultivateur	Potage carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	1	Saucisse de dinde et ketchup aux fruits 	Pizza-pita au poulet César	Tacos au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	LUNDI SANS VIANDE Cannellonis au fromage et épinards ●	Pâté au saumon, sauce aux œufs	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix 	Boulettes de veau à la suédoise 	Sauté Shanghai, porc et brocoli  servi sur nouilles cantonaises
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME		Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
SALADE		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou classique 
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	-	Pommes de terre maison	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Pommes de terre assaisonnées (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).				
		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 : 16 septembre, 21 octobre et 25 novembre 2019; les 13 janvier, 17 février, 30 mars, 4 mai et 8 juin 2020.				

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.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Crème émeraude	Soupe aux légumes	Potage carottes et patates douces
PLAT DU CHEF	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Burger au porc à la grecque ●	Pâté chinois	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha
	2 LUNDI SANS VIANDE Rigatonis primavera ●	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Croque au thon	Cuisse de poulet piri-iri (à la portugaise)	Pizza-pita au jambon
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.			
LÉGUME	Mais	Carottes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange San Francisco	Mélange Romanesco
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse épicée	Salade du chef	Salade César	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT	Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Salade de pâtes (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four	Couscous de blé entier aux légumes ● (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).				
	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 : 23 septembre, 28 octobre et 2 décembre 2019; les 20 janvier, 24 février, 6 avril, 11 mai et 15 juin 2020.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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

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

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Crème de céleri	Crème de légumes	Potage du marché	Soupe aux pois
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Farfalles, sauce à la viande	Veau en cubes, sauce barbecue	Vol-au-vent au poulet	Fajita au porc ●
	2	LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage ●	Poulet thaï	Pizza-pita à la mexicaine	Filet de poisson à la noix de coco et trempette sriracha ●	Steakette de veau parmesan
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME		Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Pois et carottes	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade César allegro	Salade carottes et raisins
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz multigrain pilaf ●	Quartiers de pommes de terre assaisonnés
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).				



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 : 30 septembre, 4 novembre et 9 décembre 2019;
les 27 janvier, 9 mars, 13 avril et 18 mai 2020.

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.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



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