

## REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe aux légumes	Potage de poireaux	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce rosée	Ragoût de boulettes de veau	Fajita au porc	Burger de dindon	Pâté chinois au veau
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.			
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.			
<b>LÉGUME</b>	Fleurettes de brocoli	Mélange macédoine cinq légumes	Mélange Romanesco	Maïs en grain	Carottes persillées
<b>SALADE</b>	Salade du chef	Salade verte	Salade César	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Betteraves
<b>ACCOMPAGNEMENT (plat du chef 1)</b>	-	Purée de pommes de terre	Riz brun fiesta	Pommes de terre aux fines herbes	-
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
<b>À LA CARTE</b>	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 28 août, 2 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2023; les 29 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2024.				

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

## REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Crème de carottes	Soupe poulet et riz brun	Soupe bœuf, nouilles et épinards	Soupe poulet, légumes et orge	Potage du jour
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Pennes, sauce Alfredo au jambon	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Burrito au bœuf	Poulet miel et cari
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.			
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.			
<b>LÉGUME</b>	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Carottes juliennes persillées	Mélange style Bistro	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego
<b>SALADE</b>	Salade verte	Salade César allégo	Salade fattouche	Salade de maïs à la mexicaine	Salade de chou classique
<b>ACCOMPAGNEMENT (plat du chef 1)</b>	-	Purée de pommes de terre	Quartiers de pommes de terre à la grecque	Riz brun pilaf	Couscous aux légumes
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
<b>À LA CARTE</b>	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 4 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 18 décembre 2023; les 5 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2024.				

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

## REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe cajun aux légumes	Potage aux carottes et gingembre	Soupe tomates, légumes et riz multigrain	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Macaronis au fromage	Burger de porc à la grecque	Cuisse de poulet barbecue	Boulettes de veau à l'italienne	Lanières de poulet à thaïe
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
<b>LÉGUME</b>		Mélange Californien	Duo de haricots verts et jaunes coupés	Macédoine italienne	Fleurettes de brocoli	Mélange Soleil levant
<b>SALADE</b>		Salade César	Salade grecque	Salade de chou classique	Salade du chef	Salade d'épinards et mandarines
<b>ACCOMPAGNEMENT (plat du chef 1)</b>		-	Pommes de terre au goût du chef	Pommes de terre en quartiers	Mélange multigrain pilaf	Riz basmati
<b>DESSERT DU JOUR</b>		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.				
<b>BOISSON</b>		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
<b>À LA CARTE</b>		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 11 septembre, 16 octobre et 20 novembre 2023; les 8 janvier, 12 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2024.					

## REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<b>SOUPE</b>	Soupe aux légumes et quinoa ●	Crème de brocoli	Potage de pois verts, coriandre et lime	Soupe au poulet à la florentine	Soupe aux tomates et coquilles	
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Hamburger	Porc, sauce miel et ail	Cuisse de poulet enrobée de chapelure panko	Boulettes de porc, sauce aux pêches	Mini pizza au thon sur muffin anglais
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
<b>LÉGUME</b>	Fleurettes de brocoli	Mélange légumes du jour	Mélange Montego	<b>LE LÉGUME QUI ME TENTE</b>	Carottes en juliennes	
<b>SALADE</b>	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade César allégre	Salade verte	Salade de légumes croquants	
<b>ACCOMPAGNEMENT (plat du chef 1)</b>	Quartiers de pommes de terre assaisonnés	Riz brun pilaf	Couscous aux légumes	Nouilles cantonaises	-	
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.					
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).					
<b>À LA CARTE</b>	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.					
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 18 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2023; les 15 janvier, 19 février, 1 <sup>er</sup> avril, 6 mai et 10 juin 2024.					

## REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
<b>SOUPE</b>	Soupe poulet et riz brun	Crème du chef	Soupe tomates et basilic	Potage Parmentier au bacon	Crème de brocoli	
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Lasagne à la viande	Galette de dindon parmigiana	Escalope de porc, sauce au poivre	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Poulet à l'indienne
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
<b>LÉGUME</b>	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Romanesco	Pois verts	Mélange Californien	Mélange Soleil levant	
<b>SALADE</b>	Salade du chef	Salade César	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade méli-mélo	Salade de légumes croquants	
<b>ACCOMPAGNEMENT (plat du chef 1)</b>	-	Mélange multigrain pilaf	Demi-pomme de terre au four	-	Coucous	
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.					
<b>BOISSON</b>	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).					

<b>À LA CARTE</b>		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.
-------------------	--	--

<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 25 septembre, 30 octobre et 4 décembre 2023; les 22 janvier, 26 février, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2024.
-------------	---