

REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au bœuf et légumes façon asiatique	Soupe au poulet et riz brun ★	Crème de carottes, panais et patates douces	Soupe aux tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Poulet, sauce Tao	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Spaghettis, sauce à la viande	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Macaronis chinois
	2	LUNDI SANS VIANDE	Vol-au-vent au poulet	Parmentier de dindon	Burger de poisson croustillant en chapelure panko ★★ ou poisson du jour ★	Roulé dinde et pesto
CHOIX VÉGÉ	3	Tortellinis au fromage, sauce tomate	Pizza-pita végétarienne	Spaghettis, sauce végétarienne	Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Macaronis chinois végétariens
LÉGUME		Jardinière à l'orientale	Carottes persillées	LE LÉGUME INSPIRÉ	Duo haricots verts et jaunes	Mélange Romanesco
SALADE		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade César	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT		Riz brun pilaf ★ (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre (plat du chef 2)	-	Pommes de terre aux fines herbes	Pommes de terre maison (plat du chef 2)

REPAS COMPLET

DESSERT DU JOUR	Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.	
BOISSON	Lait ou jus de fruits pur à 100%	
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwiches de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 30 août, 4 octobre, 8 novembre et 13 décembre 2021; les 31 janvier, 14 mars, 18 avril, 23 mai 2022.	









SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet, légumes et orge ★	Potage de carottes et orange	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Crème maraîchère	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels★ ou poisson du jour★	Pennes carbonara au jambon	Sandwich chaud au poulet revisité
	2		Pita à l'italienne	Roulé César au poulet	Escalope de dinde à la grecque	Boulettes de veau à la suédoise
CHOIX VÉGÉ	3	LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes	Pita végétarien à l'italienne	Plat végétarien du chef	Pennes, sauce végétarienne	Sandwich chaud aux lanières végé style poulet végé
LÉGUME		Maïs et poivrons deux couleurs	Macédoine 4 légumes	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts

REPAS COMPLET

SALADE	Salade César allégre	Salade de chou classique	Salade verte	Chiffonnade de laitue	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre du jour (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Mélange multigrain ★ (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre à la grecque (plat du chef 2)	Pommes de terre aux épices Tex-Mex
DESSERT DU JOUR	Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwiches de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.			
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 6 septembre, 11 octobre, 15 novembre et 20 décembre 2021; les 7 février, 21 mars, 25 avril, 30 mai 2022.				

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SOUPE	Soupe au poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ★	Soupe aux lentilles	Crème forestière
PLAT DU CHEF	1 Steakette de veau, sauce chasseur	Pâté au saumon ou poisson du jour ★	Boulettes de porc aux pêches	Poulet barbecue	Macaronis à la viande
	2 LUNDI SANS VIANDE Farfalles, sauce végétarienne	Burger de poulet maison	Tacos au bœuf en bol de tortilla	Pain de viande alla pizza	Filet de porc, sauce bordelaise

REPAS COMPLET

CHOIX VÉGÉ  3		Burger végétarien	Tacos végétariens en bol de tortilla	Tofu général Tao 	Macaronis, sauce végétarienne
LÉGUME		Carottes persillées 	Mélange jardinière 	Macédoine cinq légumes 	Légumes San Francisco 
SALADE		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou classique 
ACCOMPAGNEMENT		Mélange multigrain ★ (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 2)	Pommes de terre maison	Pommes de terre assaisonnées
DESSERT DU JOUR		Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.			
BOISSON		Lait ou jus de fruits pur à 100%			
À LA CARTE 		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwiches de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.			
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 13 septembre, 18 octobre et 22 novembre 2021; les 10 janvier, 14 février, 28 mars, 2 mai et 6 juin 2022.			

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au bœuf et orzo	Soupe à l'orientale	Crème de tomate et basilic	Soupe au poulet et riz brun ★	Crème de céleri
PLAT DU CHEF	1	Fajita au poulet et ses garnitures ★	Burger au porc barbecue ★	Pâté chinois	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dinde aux parfums du moment
	2	LUNDI SANS VIANDE	Fusillis trois couleurs, sauce Alfredo au poulet	Poisson italiano ★ ou poisson du jour ★	Lasagne au gratin	Pizza-pita au pastrami
CHOIX VÉGÉ	3	Raviolis au fromage, sauce rosée	Fusillis trois couleurs, sauce Alfredo aux lanières végé style poulet	Pâté chinois végétarien	Lasagne, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
LÉGUME		Maïs	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices Tex-Mex (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ★ (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ★ (plat du chef 1)

REPAS COMPLET

DESSERT DU JOUR	Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.	
BOISSON	Lait ou jus de fruits pur à 100%	
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwichs de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 20 septembre, 25 octobre et 29 novembre 2021; les 17 janvier, 21 février, 4 avril , 9 mai et 13 juin 2022.	

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SOUPE	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ★	Soupe won ton	Potage du marché	Soupe au poulet et nouilles	Crème du jour
PLAT DU CHEF	1 Hamburger	Porc, sauce au goût du chef	Pennes à la saucisse de dinde	Filet de poisson à la noix de coco et trempette sriracha ★ ou poisson du jour ★	Burger de dindon
	2 LUNDI SANS VIANDE	Pizza-pita à la mexicaine	Cuisse de poulet piri-piri (à la portugaise)	Poulet aux saveurs libanaises	Filet de porc, sauce orange et miel
CHOIX VÉGÉ	3 Macaronis au fromage	Pizza-pita végétarienne à la mexicaine	Pennes, sauce végétarienne	Falafels	Burger végétarien
LÉGUME	Carottes persillées	Jardinière à l'orientale	Fleurettes de brocoli	Haricots jaunes	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI

REPAS COMPLET

SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade du chef	Salade César	Salade grecque	Salade de maïs
ACCOMPAGNEMENT	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ★ (plat du chef 2)	Mélange multigrain ★	Pommes de terre aux fines herbe
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%				
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou des pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwiches de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.			
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 27 septembre, 1 novembre et 6 décembre 2021; les 24 janvier, 7 mars, 11 avril, 16 mai 2022.				