
















REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PLAT DU CHEF	1 Poulet, sauce Tao	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Lasagne, sauce à la viande	Burger de dindon	Macaronis chinois
CHOIX VÉGÉ 	2 Tofu, sauce Tao 	Pizza-pita végétarienne	Lasagne, sauce végétarienne	Lanières végé à la louisianaise	Macaronis chinois végétarien
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées 	Mélange Romanesco 	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Mélange Soleil levant 
SALADE	Salade du chef	Salade César	Salade verte	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati (plats du chef 1 et 3)	Nouilles aux œufs (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 2)	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous (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 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 : 29 août, 3 octobre, 7 novembre et 12 décembre 2022; les 30 janvier, 13 mars, 17 avril et 22 mai 2023.				








REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Poulet <i>cacciatore</i>	Spaghettis, sauce à la viande	Pâté au saumon réinventé	Burrito au bœuf ●
CHOIX VÉGÉ	2		Lanières végé style poulet, sauce <i>cacciatore</i>	Chili végétarien	Tofu en cubes, sauce aux pêches	Burrito, garniture végétarienne ●
LÉGUME		Carottes juliennes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego
SALADE		Salade César	Salade du chef	Salade fattouche	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre assaisonnées (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ●		Nouilles aux œufs (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 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 : 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 19 décembre 2022; les 6 février, 20 mars, 24 avril et 29 mai 2023.					

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PLAT DU CHEF	1	Boulettes de veau à l'italienne 	Pizza carnivore sur pita (aux 3 viandes)	Cuisse de poulet BBQ	Macaronis à la viande	Cubes de porc marinés à la grecque
CHOIX VÉGÉ 	2		Pizza végétarienne	Burger végétarien	Macaronis, sauce végétarienne	Tofu mariné à la grecque
LÉGUME		Fleurettes de brocoli	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Macédoine italienne 	Mélange San Francisco 	Mélange Soleil levant 
SALADE		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique 	Salade César	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre		Pommes de terre en quartiers		Nouilles aux œufs
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 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 : 12 septembre, 17 octobre et 21 novembre 2022; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1 ^{er} mai et 5 juin 2023.					

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PLAT DU CHEF	1	Macaronis au fromage	Hamburger 	Fusillis, sauce à la viande	Saucisses de dinde, sauce créole/ Fajita au porc 	Assiette libanaise avec poulet Shawarma
CHOIX VÉGÉ 	2		Tofu en cubes, sauce miel et ail 	Fusillis, sauce végétarienne	Fajita aux lanières végé	Pâtes sauce Alfredo, pesto et fèves edamames
LÉGUME		Mélange de légumes du jour	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego	Maïs et poivrons deux couleurs 	Carottes en juliennes 
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade César	Salade grecque	Salade taboulé
ACCOMPAGNEMENT			Riz brun pilaf ●		Pommes de terre au goût du chef	Riz ensoleillé (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 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 : 19 septembre, 24 octobre et 28 novembre 2022; les 16 janvier, 20 février, 3 avril, 8 mai et 12 juin 2023.					

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
PLAT DU CHEF	1	Sandwich chaud au poulet revisité	Pâté chinois de veau	Poisson en chapelure italienne ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au pastrami
CHOIX VÉGÉ	2		Pâté chinois végétarien	Lanières de tofu, sauce rosée	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
LÉGUME		Pois verts	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
SALADE		Salade du chef	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade méli-mélo	Salade César	Salade de chou rouge
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre épicées (plat du chef 1)	-	Mélange multigrain pilaf ●	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz basmati (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 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 : 26 septembre, 31 octobre et 5 décembre 2022; les 23 janvier, 27 février, 10 avril, 15 mai et 19 juin 2023.					