



























REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de courge 	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Poulet, sauce Tao	Pizza carnivore (3 viandes)	Lasagne, sauce à la viande	Saucisse de dinde sauce brune	Macaronis chinois
	2 LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	Boulette de veau à la suédoise	Filet de poisson au citron et poivre ●		
CHOIX VÉGÉ 	3 	Pizza-pita végétarienne			
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 : 21 août, 2 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2022; les 29 janvier, 12 mars, 16 avril et 21 mai 2023.				








REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Potage aux poireaux	Crème de carottes 	Soupe poulet, légumes et orge ●	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Potage du jour
PLAT DU CHEF	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Vol au vent au poulet	Burger de dindon	Boulettes de porc, sauce aux pêches 	Burrito au bœuf ●
	2 LUNDI SANS VIANDE	Filet de poisson du jour ●			Lanières de poulet à la thaïe
CHOIX VÉGÉ 	3 Pennes, sauce au pesto et tomates, garniture de feta				
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 ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plats du chef 2 et 3)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1 et 3)	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 : 4 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 18 décembre 2022; les 5 février, 18 mars, 23 avril et 28 mai 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Potage aux carottes et gingembre	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Velouté de poulet	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Boulettes de veau à L'italienne 	Pizza aux pastrami	Cuisse de poulet BBQ	Macaronis à la viande	Lanières de poulet à la cacciatore 
	2 Burger Végétarien		Pain de viande au veau 	Filet de poisson Croustillant ●	
	CHOIX VÉGÉ  3				
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	Mélange multigrain et légumes ● (plat du chef 1)	Pommes de terre en quartiers	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	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 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 : 11 septembre, 16 octobre et 20 novembre 2022; les 8 janvier, 12 février, 25 mars, 30 avril et 1 juin 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de brocoli 	Soupe poulet et nouilles	Potage de pois verts, coriandre et lime 	Soupe aux légumes et riz multigrain ●	Soupe aux tomates et coquilles
PLAT DU CHEF	1 Hamburger	Porc, sauce miel et ail 	Fusillis, sauce à la viande	Boulette de dinde, sauce shirasha 	
	2	Filet de poisson sauce à aneth		Fajita au porc 	Assiette libanaise avec poulet Shawarma
CHOIX VÉGÉ 	3 LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage				
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	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●	Couscous aux légumes (plat du chef 2)	Pommes de terre au goût du chef	Riz ensoleillé (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 : 18 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2022; les 15 janvier, 19 février, 2 avril, 7 mai et 11 juin 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes et quinoa ●	Crème de brocoli	Potage Parmentier au bacon	Soupe poulet et riz brun ●	Crème du chef
PLAT DU CHEF	1 Sandwich chaud au poulet revisité	Pâté chinois de veau	Mini boulettes de bœuf, sauce rosée		Poulet miel et cari
	2 LUNDI SANS VIANDE		Poisson en chapelure italienne ●	Rigatonis, sauce à la viande	Pizza au pepperoni de dinde
CHOIX VÉGÉ 	3 Pennes sauce carbonara				
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 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 : 25 septembre, 30 octobre et 4 décembre 2022; les 22 janvier, 26 février, 9 avril, 14 mai et 18 juin 2023.				