

# MENU DE LA SEMAINE

Semaine n° 1

Choix entre la soupe ou la salade du jour

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

## ENTRÉE

Soupe ou salade

Soupe de légumes et d'orzo

Soupe à l'italienne

Soupe minestrone

Soupe au poulet traditionnelle

Crème de brocoli

Notre bar à salade est composé d'un assortiment de légumes de saison et de condiments, avec plusieurs choix de vinaigrettes.

## PLAT PRINCIPAL

2 choix

Poulet lo-mein

Souvlaki de poulets grillés

Dinde et parmesan molise

Bœuf braisé et sauce aux poivres

Hot-hamburger

Bol de légumes lo-mein et tofu soyeux 

Pâte végétarienne aux haricots 

Spaghetti aux courges et légumes kalebeszo 

Pavé d'aiglefin rôti 

Galette végé aux haricots sauce champignons 

## FÉCULENT ET LÉGUMES

Vermicelle de riz et choux-fleurs

Pommes de terre purée et salade épinard

Pomme de terre purée et mélange d'haricots

Frites de pomme de terre et petits pois

## DESSERT

Dessert du jour



Plat végétalien



Plat végétarien

# MENU DE LA SEMAINE

Semaine n° 2

Choix entre la soupe ou la salade du jour

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

ENTRÉE

Soupe ou salade

Potage  
parmentier

Soupe poulet et  
riz

Soupe à la  
toscano

Crème de  
champignon

Crème de céleri  
et pomme

Notre bar à salade est composé d'un assortiment de légumes de saison et de condiments, avec plusieurs choix de vinaigrettes.

PLAT  
PRINCIPAL

2 choix

Casserole de  
poulet à l'oignon

Crevettes  
général tao

Longe de porc rôtie  
moutarde et miel

Lasagne à la  
viande

Fish and chips

Galette végétarienne  
aux haricots sauce  
vierge

Casserole alpine  
végétarienne au  
tofu

Ragoût de haricot  
végétarien et salsa de  
tomates

Lasagne végétarienne

Fritatta aux  
légumes gratinés

FÉCULENT ET  
LÉGUMES

Quartier de  
pommes de terre,  
tomate et  
concombre à la  
crème sûre

Pommes de terre  
douce et légumes  
tex-mex

Pommes de terre  
sautée à l'ail et  
julienne de carotte

Salade César ou  
salade du chef

Pommes de terre  
cuite au four et  
salade de chou

DESSERT

Dessert du jour



Plat végétalien



Plat végétarien

# MENU DE LA SEMAINE

Semaine n° 3

Choix entre la soupe ou la salade du jour

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

## ENTRÉE

Soupe ou salade

Soupe aux légumes du jardin

Soupe marocaine aux légumes

Soupe à l'oignon

Soupe bœuf à l'ancienne

Soupe aux légumes

Notre bar à salade est composé d'un assortiment de légumes de saison et de condiments, avec plusieurs choix de vinaigrettes.

## PLAT PRINCIPAL

2 choix

Haut de cuisse rôtie à l'érable

Dinde cacciatore au pesto

Filet de porc pomme et canneberge

Saumon grillé

Hamburger de bœuf

Penné aux légumes à la toscane 

Mijoté de tofu au provençal 

Rotini aux champignons rôtis, protéine de soya et tomate confite 

Escalope végétarienne aux haricots et sauce vierge 

Végé burger (Protéine de soya) 

## FÉCULENT ET LÉGUMES

Pommes de terre purée et brocolis citronnés

Pommes de terre grecque et salade de légumes

Mini poutine et salade de chou

## DESSERT

Dessert du jour

 Plat végétalien

 Plat végétarien

# MENU DE LA SEMAINE

Semaine n° 4

Choix entre la soupe ou la salade du jour

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

## ENTRÉE

Soupe ou salade

Soupe aux choux

Crème de maïs

Soupe à la  
courge au cari

Chaudrée de  
pomme de terre

Soupe  
minestrone

Notre bar à salade est composé d'un assortiment de légumes de saison et de condiments, avec plusieurs choix de vinaigrettes.

## PLAT PRINCIPAL

2 choix

Mijoté de porc  
paprika et pommes  
de terre douce

Pâté à la viande et  
ketchup aux fruits

Parmentier de  
bœuf gratiné

Boulette de veau  
à l'italienne

Petit pain farci au  
poulet

Chili végétarien

Escalope de  
courgette  
gratinée

Farfalle au maïs,  
tomate séchée et tofu  
mariné

Salade repas au tofu  
à la grecque

Pain à la viande  
végétarienne  
(Protéine de soya)

## FÉCULENT ET LÉGUMES

Riz pilaf et carottes  
glacées et persil

Pommes de terre  
au romarin et  
brocoli à l'ail

Salade du chef et  
betteraves marinées

Purée de pomme de  
terre et julienne de  
carotte à l'érable

Frites et salade  
de chou

## DESSERT

Dessert du jour



Plat végétalien



Plat végétarien

# MENU DE LA SEMAINE

Semaine n° 5

Choix entre la soupe ou la salade du jour

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

## ENTRÉE

Soupe ou salade

Crème de légumes racines

Crème de tomates

Soupe bœuf et orge

Soupe au pois

Soupeaux légumes à la thaïlandaise

Notre bar à salade est composé d'un assortiment de légumes de saison et de condiments, avec plusieurs choix de vinaigrettes.

## PLAT PRINCIPAL

2 choix

Linguine carbonara au poulet

Mijoté de bœuf aux pommes de terre douce

Hachi de bœuf

Chili corn carne

Hot chicken

Riz frit aux légumes et tofu soyeux 

Macaroni au fromage 

Bol pho nouilles, légumes de saison et haricot noir 

Quiche aux légumes grillés 

Rotini à la grecque au tofu mariné aux agrumes 

## FÉCULENT ET LÉGUMES

Salade du chef ou Salade César

Pommes de terre au four et légumes glacés

Pois et carottes

Frites et salade de chou

## DESSERT

Dessert du jour



Plat végétalien



Plat végétarien