

REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes	Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de carottes et panais	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 Tortellinis au fromage, sauce tomate	Boulettes de veau à l'italienne	Pain de dindon aux légumes ●	Burger de poisson croustillant en chapelure panko ●● ou poisson du jour ●	Poulet à l'indienne
CHOIX VÉGÉ	3		Pizza-pita végétarienne	Spaghettis, sauce végétarienne	Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Macaronis chinois végétariens
LÉGUME		Mélange Soleil levant	Carottes persillées	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Mélange Romanesco
SALADE		Salade du chef	Salade César	Salade de légumes croquants	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT		Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 2)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 2)	Pommes de terre aux fines herbes	Riz basmati (plat du chef 2)
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 : 31 août, 5 octobre, 9 novembre et 14 décembre 2020; les 25 janvier, 8 mars, 12 avril, 17 mai et 21 juin 2021.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet, légumes et orge ●	Potage du marché	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Crème de brocoli	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 ●	Fusillis, sauce à la viande	Pains farcis au poulet, fromage et salsa ●
	2	LUNDI SANS VIANDE	Burger de dinde avec mayo créole	Poulet cacciatore	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Boulettes de veau à la suédoise
CHOIX VÉGÉ	3	Lasagne aux légumes	Burger végétarien	Lanières végé style poulet, sauce cacciatore	Fusillis, sauce végétarienne	Plat végétarien du chef
LÉGUME		Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
SALADE		Salade César allégro	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 ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (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 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 : 7 septembre, 12 octobre, 16 novembre et 21 décembre 2020; les 1 ^{er} février, 15 mars, 19 avril et 24 mai 2021.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe au poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe du cultivateur	Potage aux carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	1 Steakette de veau parmesan	Pâté de saumon réinventé ou poisson du jour ●	Vol-au-vent au poulet	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2 LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	Pita à l'italienne	Tacos au bœuf en bol de tortilla	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix	Sauté Shanghai, porc et brocoli
CHOIX VÉGÉ	3	Pita végétarien à l'italienne	Tacos végétariens en bol de tortilla	Macaronis, sauce végétarienne	Sauté Shanghai végétarien
LÉGUME	Carottes persillées	Mélange Soleil levant	Macédoine cinq légumes	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
SALADE	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou classique
ACCOMPAGNEMENT	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	Mélange multigrain ●	Pommes de terre maison	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Riz basmati
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 : 14 septembre, 19 octobre et 23 novembre 2020; les 4 janvier, 8 février, 22 mars, 26 avril et 31 mai 2021.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe au bœuf et orzo	Soupe minestrone aux haricots	Crème de navet à l'érable	Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de légumes
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 sauce miel et sriracha
	2 LUNDI SANS VIANDE	Fusillis trois couleurs, sauce rosée au poulet	Poisson italiano ● ou poisson du jour ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au pastrami
CHOIX VÉGÉ	3 Rigatonis primavera	Fusillis trois couleurs, sauce rosée aux lanières végé style poulet	Pâté chinois végétarien	Spaghettis, 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)
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 : 21 septembre, 26 octobre et 30 novembre 2020; les 11 janvier, 15 février, 29 mars, 3 mai et 7 juin 2021.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe aux lentilles	Potage du marché	Soupe au poulet et nouilles	Crème du jour
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Porc, sauce hoisin ou sauce au goût du chef	Farfalles, sauce à la viande	Filet de poisson à la noix de coco et trempette sriracha ● ou poisson du jour ●	Pennes à la saucisse de dinde
	2	LUNDI SANS VIANDE	Pizza-pita à la mexicaine	Cuisse de poulet piri-piri (à la portugaise)	Assiette libanaise avec poulet Shawarma	Souvlaki de porc aux épices marocaines
CHOIX VÉGÉ	3	Macaronis au fromage	Pizza-pita végétarienne à la mexicaine	Farfalles, sauce végétarienne	Assiette libanaise avec falafels (végétarien)	Pennes, sauce végétarienne
LÉGUME		Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Jardinière orientale	Fleurettes de brocoli	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinard aux parfums d'Asie	Salade César allégre	Salade grecque	Salade de maïs
ACCOMPAGNEMENT		Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ●	Riz brun vapeur ● (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 : 28 septembre, 2 novembre et 7 décembre 2020; les 18 janvier, 22 février, 5 avril, 10 mai et 14 juin 2021.				