

## REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<b>SOUPE</b>		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
<b>PLAT DU CHEF</b>	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	<b>LUNDI SANS VIANDE</b>	Vol-au-vent au poulet	Parmentier de dindon	Burger de poisson croustillant en chapelure panko ★★ ou poisson du jour ★	Roulé dinde et pesto
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	Tortellinis au fromage, sauce tomate	Pizza-pita végétarienne	Spaghettis, sauce végétarienne	Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Macaronis chinois végétariens
<b>LÉGUME</b>		Jardinière à l'orientale	Carottes persillées	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	Duo haricots verts et jaunes	Mélange Romanesco
<b>SALADE</b>		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade César	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade verte
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		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

<b>DESSERT DU JOUR</b>	Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.	
<b>BOISSON</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100%	
<b>À LA CARTE</b>		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.
<b>DATE</b>	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
<b>SOUPE</b>		Soupe au poulet, légumes et orge ★	Potage de carottes et orange	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Crème maraîchère	Soupe aux légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	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
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Lasagne aux légumes	Pita végétarien à l'italienne	Plat végétarien du chef	Pennes, sauce végétarienne	Sandwich chaud aux lanières végé style poulet végé
<b>LÉGUME</b>		Maïs et poivrons deux couleurs	Macédoine 4 légumes	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts

## REPAS COMPLET

<b>SALADE</b>	Salade César allégre	Salade de chou classique	Salade verte	Chiffonnade de laitue	Salade de légumes croquants
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	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
<b>DESSERT DU JOUR</b>	Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
<b>BOISSON</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100%				
<b>À LA CARTE</b>		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.			
<b>DATE</b>	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
<b>SOUPE</b>	Soupe au poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ★	Soupe aux lentilles	Crème forestière
<b>PLAT DU CHEF</b>	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 <b>LUNDI SANS VIANDE</b> 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
<b>SOUPE</b>		Soupe au bœuf et orzo	Soupe à l'orientale	Crème de tomate et basilic	Soupe au poulet et riz brun ★	Crème de céleri
<b>PLAT DU CHEF</b>	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	<b>LUNDI SANS VIANDE</b>	Fusillis trois couleurs, sauce Alfredo au poulet	Poisson italiano ★ ou poisson du jour ★	Lasagne au gratin	Pizza-pita au pastrami
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	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
<b>LÉGUME</b>		Maïs	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Romanesco
<b>SALADE</b>		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César	Salade méli-mélo
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		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

<b>DESSERT DU JOUR</b>	Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.	
<b>BOISSON</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100%	
<b>À LA CARTE</b>		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.
<b>DATE</b>	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
<b>SOUPE</b>	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ★	Soupe won ton	Potage du marché	Soupe au poulet et nouilles	Crème du jour
<b>PLAT DU CHEF</b>	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 <b>LUNDI SANS VIANDE</b>	Pizza-pita à la mexicaine	Cuisse de poulet piri-piri (à la portugaise)	Poulet aux saveurs libanaises	Filet de porc, sauce orange et miel
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3 Macaronis au fromage	Pizza-pita végétarienne à la mexicaine	Pennes, sauce végétarienne	Falafels	Burger végétarien
<b>LÉGUME</b>	Carottes persillées	Jardinière à l'orientale	Fleurettes de brocoli	Haricots jaunes	<b>LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI</b>

## REPAS COMPLET

<b>SALADE</b>	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade du chef	Salade César	Salade grecque	Salade de maïs
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	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
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100%				
<b>À LA CARTE</b>		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.			
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 27 septembre, 1 novembre et 6 décembre 2021; les 24 janvier, 7 mars, 11 avril, 16 mai 2022.				