






















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 (aux 3 viandes) 	Lasagne, sauce à la viande 	Saucisses de dinde, sauce créole 	Macaronis chinois
	2 LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée 	Boulettes de veau à la suédoise 	Filet de poisson au citron et poivre 	Bœuf bourguignon	Poulet à l'indienne
	3 Tofu, sauce Tao  	Pizza-pita végétarienne 	Lasagne, sauce végétarienne 	Lanières végétariennes style poulet, sauce créole 	Macaronis chinois végétarien 
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées 	Maïs 	Haricots verts 	Mélange Soleil levant 
SALADE	Salade du chef	Salade verte	Salade César	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT	Mélange multigrain (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	Riz basmati (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, 25 septembre, 30 octobre et 4 décembre 2023; 22 janvier, 26 février, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2024.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	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	Spaghettis, sauce à la viande	Boulettes de porc, sauce aux pêches	Burrito au bœuf
	2 LUNDI SANS VIANDE Pennes, sauce au pesto et tomates, garniture de feta	Filet de poisson du jour	Burger de dindon	Pâté au saumon réinventé	Lanières de poulet à la thaïe
	3 Vol-au-vent végétarien style poulet,	Vol-au-vent végétarien style poulet,	Spaghettis, sauce végétarienne	Tofu en cubes, sauce aux pêches	Burrito, garniture végétarienne
LÉGUME	Carottes juliennes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Pois verts	Fleurettes de brocoli	Maïs en grains
SALADE	Salade verte	Salade du chef	Salade César	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique
ACCOMPAGNEMENT	Riz aux légumes (plat du chef 1)	Pommes de terre assaisonnées	-	Nouilles aux œufs (plats 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 : 28 août, 2 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2023; 29 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2024.				

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  	Soupe poulet et coquilles	Crème de légumes 
PLAT DU CHEF	1 Boulettes de veau à l'italienne 	Galette de dindon parmigiana 	Cuisse de poulet BBQ	Macaronis à la viande	Lanières de poulet <i>cacciatore</i>
	2 LUNDI SANS VIANDE Burger végétarien	Pizza au pastrami	Pain de viande au veau 	Filet de poisson croustillant 	Cubes de porc marinés à la grecque
	3 	Pizza végétarienne 	Tofu au goût du chef 	Macaronis, sauce végétarienne 	Tofu mariné à la grecque 
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Pois et carottes 	Macédoine 4 légumes 	Mélange Soleil levant 
SALADE	Salade du chef	Salade César	Salade de chou classique 	Salade du chef	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre en quartiers	Mélange multigrain et légumes (plat du chef 1) 	Purée de pommes de terre	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 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 2023; 5 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2024.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de brocoli	Soupe poulet et nouilles	Crème de céleri	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	Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha	Pâtes aux crevettes et pesto
	2 LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage	Filet de poisson, sauce à l'aneth	Poulet piri-iri (à la portugaise)	Fajita au porc	Assiette libanaise avec poulet Shawarma
	3	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	Pois et carottes	Maïs et poivrons deux couleurs	Carottes en juliennes
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade César	Salade grecque	Salade fattouche
ACCOMPAGNEMENT	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs	Riz brun (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 : 11 septembre, 16 octobre et 20 novembre 2023; 8 janvier, 12 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2024.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes et lentilles	Soupe au bœuf et orge	Potage carottes et orange	Soupe poulet et riz brun	Crème de tomates et basilic
PLAT DU CHEF	1 Sandwich chaud au poulet	Pâté chinois de veau	Mini boulettes de bœuf, sauce rosée	Escalope de porc, sauce au poivre	Poulet miel et cari
	2 LUNDI SANS VIANDE Cannellonis au fromage et épinards	Pennes, sauce carbonara	Poisson en chapelure italienne	Rigatonis, sauce à la viande	Pizza au pepperoni de dinde
	3	Pâté chinois végétarien	Lanières de tofu, sauce rosée	Rigatonis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
LÉGUME	Pois verts	Carottes persillées	Fleurettes de brocoli	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 aux légumes (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 : 18 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2023; 15 janvier, 19 février, 1 ^{er} avril, 6 mai et 10 juin 2024.				