

Menu rotatif 5 semaines : SSJ (2024-2025)

Menu complet 3 items à 7.65 \$

Menu complet 4 items à 8.10 \$

Ces menus sont sujets à des changements sans préavis selon la disponibilité des produits.

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de navet et poires	Soupe poulet et orge	Soupe bœuf et orzo	Soupe tomates et basilic	Soupe minestrone
Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible	- Farfalle à la saucisse de Toulouse - Macaroni sauce fromage et tofu soyeux	- Boulettes de veau sauce créole - Fusilli à la chinoise végétarien	- Hamburger de porc BBQ texan - Crostini à la salade de crabe	- Poulet grillé aux légumes - Fricadelle de poisson et mayonnaise aioli	- Boulettes de porc sauce Général Tao - Pita à la grecque et tofu
Féculent	Pas de féculent	Pommes de terre en purée (seul. avec #1)	Pommes de terre en cubes assaisonnées	Duo de riz à la ciboulette	Pommes de terre en quartiers
Légumes du jour OU salade du jour	- Légumes Montégo - Salade de chou deux couleurs	- Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées et épinards sauce au yogourt	- Légumes du jour - Salade de brocoli et canneberges	- Mélange d'haricots - Salade du chef	- Carottes tranchées - Salade de concombres et pommes vertes au cari
Dessert du jour (ou fruit frais)	Salade de fruits	Gâteau aux bananes	Tartelette aux fraises	Brownie au chocolat	Pouding chômeur aux pommes
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de légumes	Soupe aux pois	Soupe tomates et riz brun	Soupe poulet et orge	Soupe fermière
Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible	- Couscous de poulet marocain - Lasagne aux légumes et à la ricotta	- Porc braisé à la mexicaine - Riz frit aux légumes et haricots	- Poulet grillé jamaïcain à l'ananas - Sous-marin aux légumes grillés et fromage	- Pizza maison - Pizza végétarienne et tofu	- Steak Salisbury - Fusilli au fromage et tofu
Féculent	Riz multigrains (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes (seulement avec l'option #1)	Riz aux légumes (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre à la grecque	Pommes de terre en purée seulement avec l'option #1
Légumes du jour OU salade du jour	- Macédoine de 5 légumes - Salade du chef	- Navet et carottes - Salade de chou crémeuse	- Julienne de carotte jaune - Salade de betteraves à l'érable	- Haricots verts - Salade César	- Légumes du jour - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau Red Velvet	Croustade aux pommes	Mousse aux fraises	Biscuit avoine et chocolat	Gâteau tourbillon
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Soupe tomates et coquilles	Soupe bœuf et riz brun	Crème de navet à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet et riz
Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible	- Pita poulet, tomates, olives et fromage feta - Tortellinis sauce rosée et tofu soyeux	- Boulettes de porc à l'ananas - Frittata fromage et brocoli	- Macaroni à la viande - Riz frit aux légumes et 1 egg-roll	- Fajitas au poulet - Fajitas mexicain et haricots rouges et riz brun	- Bœuf au chou - Poisson croustillant
Féculent	Pas de féculent	Riz basmati (seulement avec l'option #1)	Pas de féculent	Pas de féculent	Pommes de terre en purée
Légumes du jour OU salade du jour	- Légumes soleil - Salade de verdure	- Pois verts et carottes - Salade de chou et carottes	- Maïs et poivrons rouges - Salade du chef	- Carottes tranchées - Salade de brocoli	- Légumes du chef - Salade mixte
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau à l'érable	Biscuit avoine et chocolat	Croustade aux fraises	Pouding au chocolat	Tarte aux pommes
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Soupe tomates et orge	Crème de carottes à l'orange	Soupe bœuf et coquilles	Crème de chou-fleur et panais	Crème de légumes
Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible	- Vol-au vent au poulet - Ragoût de lentilles à la marocaine	- Pizza à la mexicaine - Filet de basa sauce à l'aneth	- Hamburger de boeuf - Baguette bruschetta et tofu gratinée	- Casserole de saucisses à l'italienne - Tortillas végétariennes aux haricots rouges	- Pilon de poulet asiatique - Salade aux oeufs
Féculent	Pommes de terre en purée	Duo de riz à la ciboulette (seulement avec l'option #2)	Pommes de terre en cubes	Pâtes au pesto (seulement avec l'option #1)	Quinoa et riz aux herbes
Légumes du jour OU salade du jour	- Carottes en tranches - Salade verte	- Mélange d'haricots - Salade du chef et légumes	- Légumes du jour - Salade verte et chou rouge	- Légumes californiens - Salade de légumes et de maïs	- Carottes et navet - Salade de chou
Dessert du jour (ou fruit frais)	Biscuit au chocolat	Tartelette au citron	Gâteau et coulis de bleuets	Pouding au pain et sirop	Graham à la vanille
SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de brocoli et de pommes vertes	Soupe minestrone	Potage à la courge butternut	Soupe poulet et riz brun	Soupe au chou et carottes
Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible	- Boulettes de bœuf sauce champignons - Pennes de blé entier au tofu sauce tomate	- Poulet Général Tao - Fajitas falafels sauce yogourt	- Burger de poulet - Filet de poisson du chef	- Pizza du chef bacon, oignon et tomates - Couscous végétarien aux cinq légumes	- Panini jambon fromage - Gratin de légumes au tofu
Féculent	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Riz Basmati (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes assaisonnées	Pas de féculent	Pas de féculent
Légumes du jour OU salade du jour	- Légumes du jour - Salade de chou	- Haricots verts - Salade épinards et fèves	- Carottes tranchées - Salade verte et maïs	- Maïs et carottes - Salade César	- Légumes du chef - Salade de verdure
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau yogourt et framboises	Pouding au caramel	Gâteau aux fraises	Surprise du chef	Gâteau aux carottes

**Semaine du (#)
JJ-MM-AAAA(#)**

19-08-2024 (5)
26-08-2024 (1)
02-09-2024 (2)
09-09-2024 (3)
16-09-2024 (4)
23-09-2024 (5)
30-09-2024 (1)
07-10-2024 (2)
14-10-2024 (3)
21-10-2024 (4)
28-10-2024 (5)
04-11-2024 (1)
11-11-2024 (2)
18-11-2024 (3)
25-11-2024 (4)
02-12-2024 (5)
09-12-2024 (1)
16-12-2024 (2)
06-01-2025 (3)
13-01-2025 (4)
20-01-2025 (5)
27-01-2025 (1)
03-02-2025 (2)
10-02-2025 (3)
17-02-2025 (4)
26-02-2025 (5)
03-03-2025 (1)
10-03-2025 (2)
17-03-2025 (3)
24-03-2025 (4)
31-03-2025 (5)
07-04-2025 (1)
14-04-2025 (2)
21-04-2025 (3)
28-04-2025 (4)
05-05-2025 (5)
12-05-2025 (1)
18-05-2025 (2)
26-05-2025 (3)
02-06-2025 (4)
09-06-2025 (5)
16-06-2025 (1)

Sont inclus à l'achat d'un menu complet :

- 1 soupe ou jus de légumes (+ 1 pain enrichi et 1 beurre)
- 1 menu viande ou végétarien ou spaghetti
- 1 portion de féculent et 1 portion de légumes ou salade
- 1 dessert du jour ou 1 fruit frais
- 1 breuvage au choix (Eau ou lait ou jus de fruits pur à 100%)

Menu faible en sodium et cuisson sans friture

- Utilisation de produits frais et locaux
- Utilisation de produits céréaliers à grains entiers

Modes de paiement disponibles :

- Carte repas Freebees rechargeable (sur internet)
- Paiement Interac ou argent