

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)
31-04-2025 (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