

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce tomate ●	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Lasagne au gratin	Boulettes de veau à la suédoise	Poulet à l'indienne
	2	Poulet, sauce Tao	Burger de poisson croustillant en chapelure Panko ●●	Galette de dindon laquée à l'asiatique	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Macaronis chinois
<b>CHOIX VÉGÉ</b> 	3	Tofu sauce Tao	Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Lasagne végétarienne au gratin	Pizza-pita végétarienne	Macaronis chinois végétariens
<b>LÉGUME</b>		Mélange Soleil levant	Haricots verts entiers	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	Carottes persillées	Mélange Romanesco
<b>SALADE</b>		Salade du chef	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade César allegro	Salade d'épinards aux parfums d'Asie
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Riz brun pilaf ● (plats du chef 2 et 3)	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 1)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Carré croustillant aux céréales ●	Gâteau compote de pommes et raisins ●	Pouding tapioca au lait de coco	Croustade aux fruits des champs ●	Biscuit aux bananes et chocolat ●
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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				

## À LA CARTE



La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou de 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 : 26 août, 30 septembre, 4 novembre et 9 décembre 2019;  
les 27 janvier, 9 mars, 13 avril et 18 mai 2020.

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe poulet, légumes et orge ●	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Lasagne aux légumes ●	Burger de dinde avec mayo créole	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Fusillis, sauce à la viande	Steakette de veau parmesan
	2	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Boulettes de veau à l'italienne	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Pains farcis au poulet, fromage et salsa ●
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	-	Burger végétarien	Boulettes végétariennes à l'italienne	Fusillis, sauce végétarienne	Steakette végétarienne parmesan
<b>LÉGUME</b>		Pois verts	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Maïs et poivrons deux couleurs
<b>SALADE</b>		Salade César	Salade de chou classique	Salade fattouche	Salade grecque	Salade de légumes croquants
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pommes de terre grelots (plat du chef 2)	Nouilles cantonaises (plat du chef 2)	Riz multigrain, huile basilic et citron ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 2)	Pommes de terre aux épices tex-mex
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Carré aux bleuets ●	Tarte aux cerises ■	Gâteau compote de pommes et canneberges ●	Biscuit aux carottes ●	Carré viennois noix de coco et fruits ●
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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				

<b>À LA CARTE</b>		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou de 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 : 2 septembre, 7 octobre, 11 novembre et 16 décembre 2019; les 3 février, 16 mars, 20 avril et 25 mai 2020.
-------------	---

■ croûte sans gras trans

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe du cultivateur	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	Potage carottes et gingembre
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Saucisse de dinde, sauce demi-glace aux poivrons	Pizza-pita au jambon	Tacos au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce rosée ●	Pâté au saumon ■	Vol-au-vent au poulet	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix	Sauté Shanghai, porc et brocoli  servi sur nouilles cantonaises
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	-	Pizza-pita végétarienne	Tacos végétariens	Macaronis, sauce végétarienne	Nouilles Shanghai végétariennes
<b>LÉGUME</b>		Duo de haricots verts et jaunes coupés	Mélange Soleil levant	Macédoine cinq légumes	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME QUI ME TENTE</b>
<b>SALADE</b>		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou classique
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Riz basmati (plat du chef 1)	-	Pommes de terre maison	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Biscuit à la mélasse et au yogourt ●	Tartelettes du jour (garniture pouding)	Gâteau aux carottes ●	Croustade aux pommes au parfum d'érable ●	Carré au citron ●
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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
<b>À LA CARTE</b>		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou de 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 : 9 septembre, 14 octobre et 18 novembre 2019; les 6 janvier, 10 février, 23 mars, 27 avril et 1 <sup>er</sup> juin 2020.					

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun ●	Soupe aux légumes	Potage de carottes et patates douces	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Rigatonis primavera ●	Pâté chinois	Burger au porc à la grecque ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au poulet César
	2	Fajita au poulet et ses garnitures	Poisson <i>italiano</i> ●	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha	Escalope de porc, sauce au poivre
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	-	Pâté chinois végétarien	Fusillis, sauce Alfredo aux lanières végé style poulet	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
<b>LÉGUME</b>		Maïs	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Carottes persillées	Mélange San Francisco	Mélange Romanesco
<b>SALADE</b>		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade de chou crémeuse épicée	Salade César	Salade méli-mélo
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 2)	Linguines au basilic (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plat du chef 2)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Tarte aux 5 fruits ■	Compote maison aux pommes, fraises et rhubarbe	Gâteau à la salade de fruits	Biscuit aux lentilles et chocolat ●	Carré aux fraises ●
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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
<b>À LA CARTE</b>		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou de 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 : 16 septembre, 21 octobre et 25 novembre 2019; les 13 janvier, 17 février, 30 mars, 4 mai et 8 juin 2020.					

■ croûte sans gras trans

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe poulet et riz brun ●	Crème de céleri	Crème de légumes	Potage du marché	Soupe aux lentilles
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Hamburger	Filet de poisson, noix de coco et trempette sriracha ●	Pizza-pita à la mexicaine	Farfalles, sauce à la viande	Fajita au porc ●
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Macaronis au fromage ●	Pennes à la saucisse de dinde	Porc au caramel	Poulet thaï	Cuisse de poulet piri- piri (à la portugaise)
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	-	Pennes, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne à la mexicaine	Lanières végé style poulet thaï	Fajita végétarienne ●
<b>LÉGUME</b>		Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	<b>LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI</b>
<b>SALADE</b>		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade César allegro	Salade de maïs
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Orzo au citron (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 2)	Riz brun vapeur ● (plats du chef 2 et 3)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Biscuit avoine et orange ●	Pouding au pain et aux pommes ●	Surprise du chef	Boule au fromage, garniture aux cerises	Gâteau choco-betteraves ●
<b>BOISSON</b>		Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet. Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
<b>À LA CARTE</b>		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou de 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 : 23 septembre, 28 octobre et 2 décembre 2019; les 20 janvier, 24 février, 6 avril, 11 mai et 15 juin 2020.					