

ANNÉE SCOLAIRE 2021-2022

REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe aux tomates et nouilles	Crème de légumes	
PLAT DU CHEF	1	Poulet à l'indienne	Boulettes de veau à l'italienne	Galette de dindon laquée à l'asiatique	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Lasagne, sauce à la viande
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
LÉGUME	Mélange Soleil levant	Carottes persillées	LE LÉGUME INSPIRÉ	Mélange Californien	Mélange Romanesco	
SALADE	Salade du chef	Salade César	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade verte	
ACCOMPAGNEMENT	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes (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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).					
À LA CARTE		Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de panini différent offert chaque jour.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 30 août, 4 octobre, 8 novembre et 13 décembre 2021; les 31 janvier, 14 mars, 18 avril et 23 mai 2022.					

ANNÉE SCOLAIRE 2021-2022

REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe au poulet, légumes et orge ●	Crème de céleri	Soupe aux légumes	Crème de brocoli	Soupe aux tomates, légumes et orzo
PLAT DU CHEF	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Cannellonis au fromage et aux épinards ●	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.			
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.			
LÉGUME	Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Choux de Bruxelles
SALADE	Salade César allégre	Salade de chou classique	Salade verte	Salade fattouche	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Pommes de terre en Quartiers (plat du chef 1)	Mélange multigrain ● (plat du chef 1)	-	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE	Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de panini différent offert chaque jour. Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 6 septembre, 11 octobre, 15 novembre et 2 décembre 2021; les 7 février, 21 mars, 25 avril et 30 mai 2022.				

ANNÉE SCOLAIRE 2021-2022

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe au poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe du cultivateur	Potage aux carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	1 Boulettes de veau à la suédoise	Pâté au saumon réinventé	Tacos souples au bœuf	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix	Poulet barbecue
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.			
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.			
LÉGUME	Duo de haricots verts et jaunes coupés	Mélange Soleil levant	Macédoine cinq légumes	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
SALADE	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou classique
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	-	Pommes de terre maison (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Demi pomme de terre au four (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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE	Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de panini différent offert chaque jour.				
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
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
SOUPE	Soupe minestrone aux haricots	Crème de légumes	Soupe aux tomates et riz brun ●	Soupe au poulet et coquilles	Crème émeraude
PLAT DU CHEF	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	Poisson <i>italiano</i> ●	Pâté chinois	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.			
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.			
LÉGUME	Maïs	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade verte	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre aux épices Tex-Mex (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	-	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ● (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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE	Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de panini différent offert chaque jour.				
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE	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.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ●	Crème de légumes	Crème de carottes	Soupe au poulet et nouilles	Soupe aux pois
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Porc, sauce hoisin	Cuisse de poulet piri-iri (à la portugaise)	Pizza-pita à la mexicaine	Souvlaki de porc aux épices marocaines
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, seront disponibles tous les jours.				
LÉGUME		Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Jardinière orientale	Fleurettes de brocoli	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade César allégo	Salade de maïs	Salade grecque
ACCOMPAGNEMENT		Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 1)	-	Riz brun vapeur ● (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, eau ou jus de fruits pur à 100 % : (cette sélection peut varier selon les établissements).				
À LA CARTE		Produits chauds du programme NRJ Express : un choix de panini différent offert chaque jour.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 27 septembre, 1 ^{er} novembre et 6 décembre 2021; les 24 janvier, 28 février, 11 avril, 16 mai et 20 juin 2022.				