

La Cantine

MARCHÉ FRAICHEUR

MENU DE LA SEMAINE 1



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème d'épinards 	Potage aux carottes et gingembre 	Soupe maïs et lentilles 	Soupe tomates, légumes et riz multigrain 	Crème de légumes
PLAT DU CHEF 1	Boulettes de veau à l'italienne 	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki 	Macaronis, sauce à la viande	Cuisse de poulet barbecue	Lanières de poulet à la thaïe
PLAT DU CHEF 2	LUNDI SANS VIANDE Pennes, sauce au fromage et courge Butternut	Pizza carnivore (aux 3 viandes)	Filet de poisson croustillant 	Innovation saisonnière	Pâté chinois au veau
CHOIX VÉGÉ 3 		Pizza aux légumes et fromage 	Macaronis, sauce à la protéine végétale 	Boulettes végétaliennes barbecue 	Tofu, sauce thaïe
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Duo de haricots verts et jaunes coupés 	Macédoine italienne 	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Soleil levant
SALADE	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade César	Salade de chou classique 	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT	Couscous (plat 1)	Quartiers de pommes de terre à la grecque (plat 1)	Riz brun pilaf (plat 2) 	Pommes de terre en quartiers	Nouilles cantonaises (plats 1 et 3)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts de produits laitiers, ou cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Le repas complet inclut un verre de lait, d'eau ou de jus pur à 100%.				
NRI express	Une sélection de sandwiches, salades et de mets chauds est offerte chaque jour.				
DATES	Menu offert les semaines débutant les : 26 août, 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre 2024 ; 27 janvier, 24 février, 31 mars, 28 avril, 26 mai 2025				

HEURES D'OUVERTURE DE 8H30 À 13H45



écofaveur
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



PD Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



VEG Convient aux lacto-ovo-végétariens.



V Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



GE Produit céréalier à grains entiers.

La Cantine

MARCHÉ FRAICHEUR

MENU DE LA SEMAINE 2



LUNDI MARDI MERCREDI JEUDI VENDREDI

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe pasta e fagioli (pâtes et haricots)	Soupe poulet et nouilles aux oeufs	Soupe poulet, légumes et orge	Velouté tomates et basilic	Potage du jour
PLAT DU CHEF 1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Pizza au pastrami	Spaghettis, sauce à la viande	Cubes de porc, sauce aigre-douce	Pennes, sauce Alfredo au jambon
PLAT DU CHEF 2	LUNDI SANS VIANDE Casserole de gnocchis caprese, sauce marinara	Escalope de porc braisée aux pommes	Saucisses de dinde et accompagnement	Pâté au saumon réinventé	Lanières de poulet teriyaki
CHOIX VÉGÉ 3		Pizza au fromage et légumes	Spaghettis, sauce végétarienne	Tofu, sauce aigre-douce	Lanières végé style poulet teriyaki

LÉGUME	Carottes juliennées persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Mélange de légumes Romanesco
SALADE	Salade César <i>allégro</i>	Salade verte	Salade fattouche	Salade de légumes croquants	Salade du chef
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre grelots (plat 1)	Couscous aux légumes (plat 2)	Pommes de terre aux fines herbes (plat 2)	Mélange multigrain pilaf (plats 1 et 3)	Riz brun (plats 2 et 3)

DESSERT DU JOUR
Des fruits, des desserts de produits laitiers, ou cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.

BOISSON
Le repas complet inclut un verre de lait, d'eau ou de jus pur à 100%.

NRI express
Une sélection de sandwiches, salades et de mets chauds est offerte chaque jour.

DATES
Menu offert les semaines débutant les : 2 septembre, 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre 2024; 6 janvier, 3 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin 2025

HEURES D'OUVERTURE DE 8H30 À 13H45

Écofaveur
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

ALIMENTS DU QUÉBEC AU MENU
Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

PD
Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

VEG
Convient aux lacto-ovo-végétariens.

V
Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

GE
Produit céréalier à grains entiers.

La Cantine

MARCHÉ FRAICHEUR

MENU DE LA SEMAINE 3



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe aux tomates et nouilles	Potage courge et pommes	Soupe au poulet et riz brun	Crème de légumes
PLAT DU CHEF 1	Poulet, sauce Tao	Galette de dindon, sauce miel et sriracha	Vol-au-vent, sauce aux fruits de mer	Boulettes de veau à la suédoise	Macaronis chinois
PLAT DU CHEF 2	Assiette méditerranéenne (falafels, salade grecque, pommes de terre sautées, sauce tzatziki)	Lanières de porc à la louisianaise	Lasagne à la viande	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Innovation saisonnière
CHOIX VÉGÉ 3	LUNDI SANS VIANDE Tofu, sauce Tao	Lanières de soya à la louisianaise	Lasagne végétarienne	Pizza aux légumes et fromage	Macaronis chinois avec protéine végétale
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées	Mélange de légumes Montego	Mélange Soleil levant	Mélange Jardinière (haricots et carottes)
SALADE	Salade du chef	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade verte	Salade César	Salade de brocoli, pommes et radis
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	Mélange multigrain	Purée de pommes de terre et carottes (plat 1)	Nouilles aux oeufs (plat 1)	Inspiration du moment
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts de produits laitiers, ou cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Le repas complet inclut un verre de lait, d'eau ou de jus pur à 100%.				
	Une sélection de sandwiches, salades et de mets chauds est offerte chaque jour.				
DATES	Menu offert les semaines débutant les : 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre 2024; 13 janvier, 10 février, 17 mars, 14 avril, 12 mai, 9 juin 2025				

HEURES D'OUVERTURE DE 8H30 À 13H45



Écofaveur
Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



PD Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.



Produit céréalier à grains entiers.

La Cantine

MARCHÉ FRAICHEUR

MENU DE LA SEMAINE 4



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de brocoli	Soupe poulet et coquilles	Crème de carottes	Soupe aux légumes et riz multigrain	Potage courge et cari
PLAT DU CHEF 1	Hamburger	Porc, sauce miel et ail	Fusillis, sauce à la viande	Poulet piri-iri (à la portugaise)	Pâte aux crevettes et pesto
PLAT DU CHEF 2	Macaronis au fromage et garniture croustillante	Riz au poulet à la chinoise	Mijoté gumbo à la saucisse végété	Fajita au porc	Chili à la dinde
CHOIX VÉGÉ 3	LUNDI SANS VIANDE Burger végétarien	Tofu en cube, sauce miel et ail	Fusillis, sauce végétarienne	Fajita aux lanières végété	Pâtes sauce Alfredo, pesto et fèves edamames

LÉGUME	LE LÉGUME DU JOUR	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego	Maïs et poivrons deux couleurs	Carottes en juliennes
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinards et mandarines	Salade César <i>allegro</i>	Salade taboulé	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plats 1 et 3)	Nouilles cantonaises (plats 1 et 3)	Couscous aux légumes (plat 2)	Quartiers de pommes de terre au goût du chef	Riz brun ensoleillé (plat 2)

DESSERT DU JOUR
Des fruits, des desserts de produits laitiers, ou cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.

BOISSON
Le repas complet inclut un verre de lait, d'eau ou de jus pur à 100%.

NRJ express
Une sélection de sandwiches, salades et de mets chauds est offerte chaque jour.

DATES
Menu offert les semaines débutant les : 16 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre 2024; 20 janvier, 17 février, 24 mars, 21 avril, 19 mai, 16 juin 2025

HEURES D'OUVERTURE DE 8H30 À 13H45

Émet 38 % moins de gaz à effet de serre que la moyenne.

Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

Convient aux lacto-ovo-végétariens.

Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.

Produit céréalier à grains entiers.