



Menu rotatif : CMI (2020-2021)

Menu complet à 6,30\$ /6.50\$ (économisez avec la carte 20 repas ou la carte annuelle)

SEMAINE # 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de brocoli et de pommes vertes	Soupe thaï à la citronnelle	Crème de courge butternut	Crème de tomates et de poivrons grillés	Soupe paysanne au chou kale
Mets principaux (un au choix)	- Pâté chinois - Pennes de blé entier sauce arrabiata	- Sauté de poulet et légumes sauce Général Tao - ½ Pita aux légumes gratiné	- <i>Steakette</i> de porc sauce BBQ - Vol-au-vent aux légumes sauce au fromage	- Quesadillas de poulet et fromage - Salade végétarienne et fromagée	- Pâté à la viande à l'ancienne - Filet de poisson en panko
Féculent	Inclus	Riz basmati (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en purée	Inclus	Riz multigrains aux herbes (seulement avec l'option #2)
Légumes du jour et salade	- Légumes californiens - Salade César	- Haricots verts - Salade de chou à l'asiatique	- Pois verts - Salade du chef	- Maïs tex-mex - Salade épinards et tomates	- Betteraves - Salade de légumes
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau orange et canneberges	Tarte aux pommes	Mousse aux fraises	Pouding au caramel	Gâteau aux carottes
SEMAINE # 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de légumes	Soupe aux légumes à la grecque	Crème de navet à l'érable	Soupe poulet, lime et coriandre	Soupe bœuf et lentilles vertes
Mets principaux (un au choix)	- Cubes de bœuf Stroganoff - Panini au fromage et légumes grillés	- Tortellinis au fromage, brocolis et sauce Alfredo - Moussaka végétarienne aux lentilles	- Linguines au porc sauce rosée - Focaccia aux fromages	- Pâté mexicain - Fajitas aux légumes, haricots rouges et salsa	- Sandwich chaud au poulet - Burger saumon et quinoa
Féculent	Nouilles aux œufs (seulement avec l'option #1)	Inclus	Inclus	Inclus	Inclus
Légumes du jour et salade	- Haricots jaunes - Salade de verdure et persil	- Choux de Bruxelles - Salade grecque	- Macédoine de légumes - Salade César	- Carottes en rondelles - Salade de maïs crémeuse	- Pois verts - Salade de chou classique
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau à l'érable	Gâteau soleil du matin	Croustade aux fraises	Pouding au chocolat	Gâteau aux pommes et à la cannelle
SEMAINE # 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Soupe poulet, riz brun	Crème de lentilles rouges et légumes-racines	Crème de chou-fleur et panais	Soupe tomates et orge façon tex-mex	Crème de céleri
Mets principaux (un au choix)	- Gratin Parmentier au poulet et pesto - Casserole de saucisses végétariennes	- Brochette de porc sauce yogourt et paprika fumé - Falafels sauce yogourt et citron	- Hamburger garni - Lasagne aux légumes et ricotta	- Sauté au poulet du chef - Quesadillas légumes, haricots noirs et salsa	- Lanières de porc miel et gingembre - Tourtière au millet
Féculent	Pennes de blé entier (seulement avec l'option #2)	Taboulé	Inclus	Inclus	Pommes de terre au four (seulement avec l'option #1)
Légumes du jour et salade	- Fleurons de brocoli - Salade de chou et pommes	- Carottes aux fines herbes - Salade Fatouche	- Légumes du jour - Salade de carottes	- Haricots verts - Salade de légumes	- Cubes de navet - Salade de verdure
Dessert du jour (ou fruit frais)	Mousse au chocolat	Carré aux dattes	Gâteau aux bleuets	Pouding au pain et caramel	Graham à la vanille
SEMAINE # 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de navet et poires	Soupe won-ton aux fèves germées	Soupe bœuf et orzo	Crème de maïs	Potage Parmentier
Mets principaux (un au choix)	- Pain de viande sauce tomate - Macaroni sauce fromage au tofu soyeux	- Riz frit au porc, légumes et oignons verts - Sauté de chou chinois et tempeh mariné	- Vol-au-vent à la dinde et aux légumes - Pennes tomates séchées et feta	- Burritos au bœuf - Chili <i>sin carne</i> aux cinq haricots	- Pilon de poulet BBQ à l'érable - Pâté au saumon sauce aux œufs
Féculent	Pommes de terre en cubes aux herbes, cuites au four (seul.#1)	Inclus	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Duo de riz à la ciboulette (seulement avec l'option #2)	Quinoa et riz aux herbes (seulement avec options #1-3)
Légumes du jour et salade	- Fleurons de brocoli - Salade de chou deux couleurs	- Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées	- Macédoine de légumes - Salade de carottes persillée	- Haricots verts et jaunes - Salade du chef	- Légumes du jour - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau style Boston	Muffin aux bananes	Croustade au citron	Pouding au chocolat	Gâteau renversé aux pommes
SEMAINE # 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de carottes rôties	Soupe aux pois	Soupe tomates et riz brun	Soupe bœuf et orge	Crème de légumes
Mets principaux (un au choix)	- Boulettes de bœuf aux champignons - Lasagne aux légumes et ricotta	- Rôti de longe de porc - Pain de "viande" végétarien	- Pennes de blé entier au poulet sauce carbonara - Pizza maison végétarienne	- Chili <i>con carne</i> - Tortillas végétariennes	- Hamburger de porc garni - Wrap au thon et légumes
Féculent	Riz multigrains	Pommes de terre brunes	Inclus	Riz et quinoa (seulement avec l'option #1)	Inclus
Légumes du jour et salade	- Macédoine de légumes - Salade du chef	- Navet assaisonné - Salade de chou crémeuse	- Légumes californiens - Salade César	- Haricots verts - Salade de carottes à l'orange	- Carottes en rondelles - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Carré frigidaire	Croustade aux pommes et sirop d'érable	Bagatelle aux fraises	Tarte au fromage à la lime	Gâteau aux bleuets

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

- 03-08-2020 (3)
- 10-08-2020 (4)
- 17-08-2020 (5)
- 24-08-2020 (1)
- 31-08-2020 (2)
- 07-09-2020 (3)
- 14-09-2020 (4)
- 21-09-2020 (5)
- 28-09-2020 (1)
- 05-10-2020 (2)
- 12-10-2020 (3)
- 19-10-2020 (4)
- 26-10-2020 (5)
- 02-11-2020 (1)
- 09-11-2020 (2)
- 16-11-2020 (3)
- 23-11-2020 (4)
- 30-11-2020 (5)
- 07-12-2020 (1)
- 14-12-2020 (2)
- 04-01-2021 (3)
- 11-01-2021 (4)
- 18-01-2021 (5)
- 25-01-2021 (1)
- 01-02-2021 (2)
- 08-02-2021 (3)
- 15-02-2021 (4)
- 22-02-2021 (5)
- 08-03-2021 (1)
- 15-03-2021 (2)
- 22-03-2021 (3)
- 29-03-2021 (4)
- 05-04-2021 (5)
- 12-04-2021 (1)
- 19-04-2021 (2)
- 26-04-2021 (3)
- 03-05-2021 (4)
- 10-05-2021 (5)
- 17-05-2021 (1)
- 24-05-2021 (2)
- 31-05-2021 (3)
- 07-06-2021 (4)
- 14-06-2021 (5)

Ces menus sont sujets à des changements sans préavis.

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

- un breuvage au choix (lait ou jus de fruits pur à 100%) ;
- une portion de pain accompagnée d'une portion de beurre ou de margarine.

À l'achat d'un plat principal, il est possible de remplacer :

- la soupe par un jus de légumes ou de tomates ;
- le féculent par une portion de légumes ou salade ;
- le dessert par un fruit frais.