

**Menu rotatif 5 semaines : CMI (2024-2025)**

**Menu complet 3 items à 8.25 \$**

**Menu complet 4 items à 8.50 \$**

Ces menus sont sujets à des changements sans préavis selon la disponibilité des produits.

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Crème de navet et poires	Soupe poulet et orge	Soupe bœuf et orzo	Soupe tomates et basilic	Soupe minestrone
<b>Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible</b>	- 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
<b>Féculent</b>	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
<b>Légumes du jour OU salade du jour</b>	- 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
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Salade de fruits	Gâteau aux bananes	Tartelette aux fraises	Brownie au chocolat	Pouding chômeur aux pommes
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Crème de légumes	Soupe aux pois	Soupe tomates et riz brun	Soupe poulet et orge	Soupe fermière
<b>Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible</b>	- 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
<b>Féculent</b>	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
<b>Légumes du jour OU salade du jour</b>	- 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
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Gâteau Red Velvet	Croustade aux pommes	Mousse aux fraises	Biscuit avoine et chocolat	Gâteau tourbillon
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Soupe tomates et coquilles	Soupe bœuf et riz brun	Crème de navet à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet et riz
<b>Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible</b>	- 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
<b>Féculent</b>	Pas de féculent	Riz basmati (seulement avec l'option #1)	Pas de féculent	Pas de féculent	Pommes de terre en purée
<b>Légumes du jour OU salade du jour</b>	- 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
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Gâteau à l'érable	Biscuit avoine et chocolat	Croustade aux fraises	Pouding au chocolat	Tarte aux pommes
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Soupe tomates et orge	Crème de carottes à l'orange	Soupe bœuf et coquilles	Crème de chou-fleur et panais	Crème de légumes
<b>Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible</b>	- Vol-au-vent au poulet - Ragoût de lentilles à la marocaine	- Pizza à la mexicaine - Filet de basa sauce à l'aneth	- Hamburger de bœuf - Baguette bruschetta et tofu gratinée	- Casserole de saucisses à l'italienne - Tortillas végétariennes aux haricots rouges	- Pilon de poulet asiatique - Salade aux oeufs
<b>Féculent</b>	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
<b>Légumes du jour OU salade du jour</b>	- 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
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	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
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Crème de brocoli et de pommes vertes	Soupe minestrone	Potage à la courge butternut	Soupe poulet et riz brun	Soupe au chou et carottes
<b>Menu viande ou menu végété ou spaghetti disponible</b>	- 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
<b>Féculent</b>	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
<b>Légumes du jour OU salade du jour</b>	- 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
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	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 (ou 2 portions légumes/salade)
- 1 dessert du jour ou 1 fruit frais
- 1 breuvage au choix (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