

Semaine 1	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE	Soupe aux légumes 	Soupe au poulet et riz brun  	Potage de courge et cari  	Bisque de maïs rôti  	Crème de légumes  
PLAT DU CHEF	Lanières de poulet teriyaki 	Pennes, sauce bolognaise à la dinde et aux lentilles 	Filet de poisson croustillant en chapelure panko 	Lanières de porc à la louisianaise 	Macaroni chinois (bœuf et porc)
LÉGUME	Mélange Soleil levant 	Carottes tranchées 	Mélange Romanesco 	Duo de haricots 	Fleurettes de brocoli
SALADE	Salade du chef	Salade César	Salade verte	Salade de brocoli, chou, pommes et radis	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	-	Orzo au basilic frais (plat du chef 1)	Riz brun 	-
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				
	La gamme de produits prêts à emporter NRJ Express comprend des sautés asiatiques ou de pâtes, des bols style poké, des pizzas de luxe vendues en pointe, des burgers gourmets, des sandwichs créatifs chauds (ex : panini) et froids, des salades-repas ou d’accompagnement, des crudités, des collations et bien d’autres choses encore. La sélection offerte varie en fonction de l’emplacement.				
DATES	Menu commençant le : 1 septembre, 29 septembre, 27 octobre, 24 novembre 2025; 5 janvier, 2 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai, 1 juin 2026				

Un deuxième choix de repas chaud incluant un légume d’accompagnement est disponible tous les jours.



écofaveur
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.

Semaine 2	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE	Soupe à l'orge et aux haricots   	Crème de carottes et panais   	Soupe minestrone  	Crème de brocoli  	Potage du jour 
PLAT DU CHEF	Pilons de poulet des Caraïbes et mayo créole 	Ragoût de boulettes de veau 	Spaghettis, sauce à la viande (veau)	Tacos souples de poisson Tikka  	Pâté mexicain à la dinde
LÉGUME	Haricots verts 	LÉGUME DU JOUR	Fleurettes de brocoli	Julienne de carottes persillées 	Mélange Soleil levant 
SALADE	Salade d'épinards et mandarines	Salade verte	Salade César <i>allegro</i>	Salade de légumes croquants	Salade de maïs
ACCOMPAGNEMENT	Couscous aux légumes (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre	-	Pommes de terre en dés	Riz brun fiesta (plat du chef 1)  Pain pita (plat du chef 2)
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				
	La gamme de produits prêts à emporter NRJ Express comprend des sautés asiatiques ou de pâtes, des bols style poké, des pizzas de luxe vendues en pointe, des burgers gourmets, des sandwichs créatifs chauds (ex : panini) et froids, des salades-repas ou d'accompagnement, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore. La sélection offerte varie en fonction de l'emplacement.				
DATES	Menu commençant le : 8 septembre,6 octobre, 3 novembre, 1 décembre 2025; 12 janvier, 9 février,16 mars, 13 avril, 11 mai, 8 juin 2026				

Un deuxième choix de repas chaud incluant un légume d’accompagnement est disponible tous les jours.



écofaveur
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.

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE	Soupe au poulet et coquilles  	Potage de courge et cari  	Crème émeraude  	Potage de panais, pommes de terre et poires  	Crème de légumes  
PLAT DU CHEF	Boulettes de veau à l'italienne 	Quésadilla au poulet et fromage 	Quiche au jambon Forêt-Noire et cheddar du Québec 	Macaronis à la viande (veau)	Croquette de crevettes
LÉGUME	LÉGUME DU JOUR	Duo de haricots 	Carottes persillées 	Macédoine italienne 	Mélange de légumes Montego
SALADE	Salade de légumes croquants	Salade de maïs à la mexicaine 	Salade de chou classique 	Salade César	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT	Nouilles aux œufs	-	Pommes de terre grelots aux fines herbes	-	Quinoa 
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				
	La gamme de produits prêts à emporter NRJ Express comprend des sautés asiatiques ou de pâtes, des bols style poké, des pizzas de luxe vendues en pointe, des burgers gourmets, des sandwichs créatifs chauds (ex : panini) et froids, des salades-repas ou d'accompagnement, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore. La sélection offerte varie en fonction de l'emplacement.				
DATES	Menu commençant le : 15 septembre, 13 octobre, 10 novembre, 8 décembre 2025; 19 janvier, 16 février, 23 mars, 20 avril, 18 mai 2026				

Un deuxième choix de repas chaud incluant un légume d'accompagnement est disponible tous les jours



écofaveur
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.

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE	Crème de brocoli  	Soupe aux patates douces et oignons  	Chaudrée de maïs et légumes   	Soupe aux légumes et riz multigrain  	Velouté de tomates et basilic  
PLAT DU CHEF	Le méga pain de viande (veau) 	Filet de porc miel et ail 	Fusillis, sauce à la viande (veau haché, tofu) 	Jambon braisé à l'érable et jus de pommes 	Filet de morue au cari et lait de coco 
LÉGUME	Macédoine 	Mélange Soleil levant 	Fleurettes de brocoli	Pois verts 	Mélange californien 
SALADE	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade César <i>allegro</i>	Salade de légumes-racines grillées	Salade du chef
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	Riz brun pilaf 	-	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Riz au jasmin
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 ou jus de fruits pur à 100 %.				
	La gamme de produits prêts à emporter NRJ Express comprend des sautés asiatiques ou de pâtes, des bols style poké, des pizzas de luxe vendues en pointe, des burgers gourmets, des sandwichs créatifs chauds (ex : panini) et froids, des salades-repas ou d'accompagnement, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore. La sélection offerte varie en fonction de l'emplacement.				
DATES	Menu commençant le : 22 septembre, 20 octobre, 17 novembre, 15 décembre 2025, 26 janvier, 23 février, 30 mars, 27 avril, 25 mai 2026				

Un deuxième choix de repas chaud incluant un légume d'accompagnement est disponible tous les jours



écofaveur
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.