



CALENDRIER

2026-2027

POPOTE ROULANTE





commande popote roulante



date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Septembre

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	1	2	3	4
7 Férié - aucune livraison	8 Plaquette de poisson blanc Sauce aux herbes Purée de carottes et pommes de terre	9 Pain de viande de bœuf Légumes du jour Riz curcuma	10 Parmentier d'effiloché de porc aux légumes	11
14 Boulettes de porc BBQ Linguine Haricots 2 couleurs	15 Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	16 Étagé de saumon Épinards et patates douces	17 Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	18
21 Lasagne à la viande	22 Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	23 Mijoté de porc teriyaki Riz et brocolis	24 Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	25
28 Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes	29 Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties Salade du chef	30 Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	1	2



commande popote roulante



date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Octobre



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

28

29

30

1



Poulet à l'indienne
Riz basmati
Choux-fleurs et
poivrons

2

5

Pâté chinois
le vrai

6

Quesadilla
Porc et fromage
Salade de maïs,
salsa douce

7

Boulettes suédoises
Bâtonnets de navets et
de pommes de terre
cuits au four

8

Fusillis sauce rosée au
poulet et feta

9

12

**Férié - aucune
livraison**

13



Plaque de poisson blanc
Sauce aux herbes
Purée de carottes et
pommes de terre

14



Pain de viande de bœuf
Légumes du jour
Riz curcuma

15

Parmentier d'effiloché
de porc aux légumes

16

19



Boulettes de porc BBQ
Linguine
Haricots 2 couleurs

20

Cari de poulet et tofu
(Lait de coco)
Carottes et courgettes
Riz

21

Étagé de saumon
Épinards et patates
douces

22

Macaroni chinois
Bœuf et légumes
Parfumé au gingembre

23

26

Lasagne à la viande

27

Galette de bœuf
Pommes de terre
Petits pois

28

Mijoté de porc teriyaki
Riz et brocolis

29

Poisson pané maison
(Cuit au four)
Sauce tartare, orge
Salade de légumes

30





commande popote roulante



date limite
commande surgelés

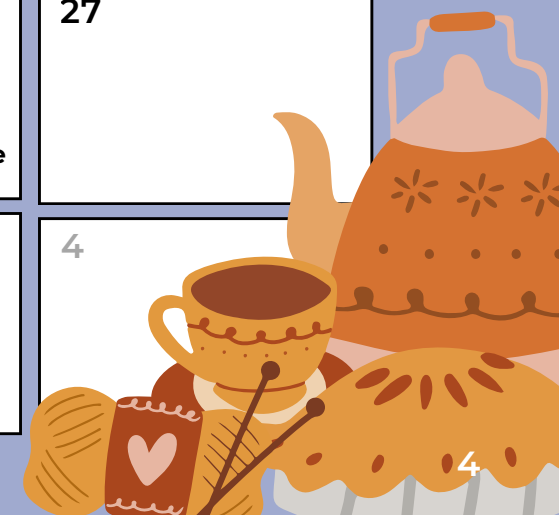


livraison surgelés

Novembre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes	3 Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties Salade du chef	4 Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	5 Poulet à l'indienne Riz basmati Choux-fleurs et poivrons	6
9 Pâté chinois le vrai	10 Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, salsa douce	11 Boulettes suédoises Bâtonnets de navets et de pommes de terre cuits au four	12 Fusillis sauce rosée au poulet et feta	13
16 Poulet aux olives Couscous israélien aux légumes	17 Plaque de poisson blanc Sauce aux herbes Purée de carottes et pommes de terre	18 Pain de viande de bœuf Légumes du jour Riz curcuma	19 Parmentier d'effiloché de porc aux légumes	20
23 Boulettes de porc BBQ Linguine Haricots 2 couleurs	24 Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	25 Étagé de saumon Épinards et patates douces	26 Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	27
30 Lasagne à la viande	1	2	3	4





commande popote roulante

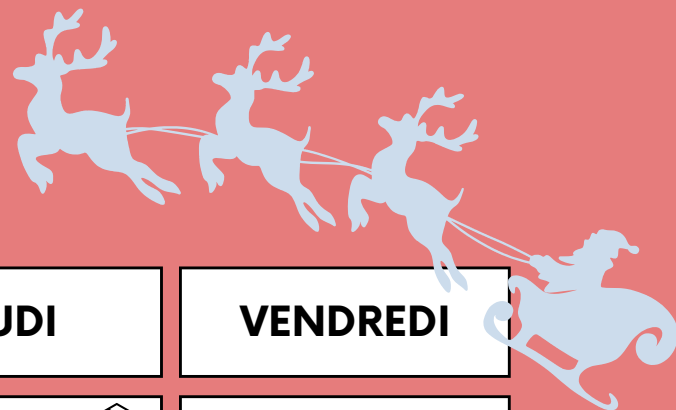


date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Décembre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30	1 Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	2 Mijoté de porc teriyaki Riz et brocolis	3 Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	4
7 Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes	8 Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties Salade du chef	9 Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	10 Poulet à l'indienne Riz basmati Choux-fleurs et poivrons	11
14 Pâté chinois le vrai	15 Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, salsa douce	16 Boulettes suédoises Bâtonnets de navets et de pommes de terre cuits au four	17 Ragoût de boulettes & Pommes de terre pilées Carottes et petits pois	18
21 Fériedé - aucune livraison	22 Fériedé - aucune livraison	23 Fériedé - aucune livraison	24 Fériedé - aucune livraison	25
28 Fériedé - aucune livraison	29 Fériedé - aucune livraison	30 Fériedé - aucune livraison	31 Fériedé - aucune livraison	1 5





commande popote roulante



date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Janvier

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
28	29	30	31	1
4 Réouverture du CAB Aucune livraison	5 Aucune livraison	6 Aucune livraison	7 Aucune livraison	8
11 Boulettes de porc BBQ Linguine Haricots 2 couleurs	12 Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	13 Étagé de saumon Épinards et patates douces	14 Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	15
18 Lasagne à la viande	19 Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	20 Mijoté de porc teriyaki Riz et brocolis	21 Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	22
25 Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes	26 Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties Salade du chef	27 Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	28 Poulet à l'indienne Riz basmati Choux-fleurs et poivrons	29



commande popote roulante



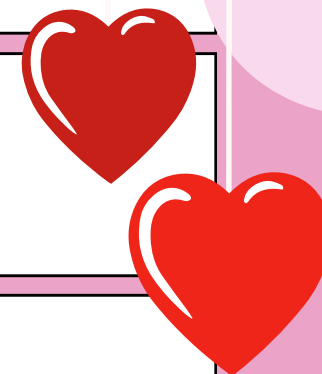
date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Février

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Pâté chinois le vrai	2 Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, salsa douce	3 Boulettes suédoises Bâtonnets de navets et de pommes de terre cuits au four	4 Fusillis sauce rosée au poulet et feta	5
8 Poulet aux olives Couscous israélien aux légumes	9 Plaque de poisson blanc Sauce aux herbes Purée de carottes et pommes de terre	10 Pain de viande de bœuf Légumes du jour Riz curcuma	11 Parmentier d'effiloché de porc aux légumes	12
15 Boulettes de porc BBQ Linguine Haricots 2 couleurs	16 Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	17 Étagé de saumon Épinards et patates douces	18 Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	19
22 Lasagne à la viande	23 Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	24 Mijoté de porc teriyaki Riz et brocolis	25 Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	26
1	2	3	4	5





commande popote roulante



date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Mars

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Menu spécial - à venir	2 Menu spécial - à venir	3 Menu spécial - à venir	4 Menu spécial - à venir 	5
8 Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes 	9 Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties Salade du chef 	10 Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	11 Poulet à l'indienne Riz basmati Choux-fleurs et poivrons	12
15 Pâté chinois 	16 Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, salsa douce	17 Boulettes suédoises Bâtonnets de navets et de pommes de terre cuits au four	18 Fusillis sauce rosée au poulet et feta	19
22 Poulet aux olives Couscous israélien aux légumes	23 Plaque de poisson blanc Sauce aux herbes Purée de carottes et pommes de terre	24 Pain de viande de bœuf Légumes du jour Riz curcuma	25 Jambon à l'érable Omelette Pommes de terre Betteraves rouges 	26
29 Férié - aucune livraison	30 Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	31 Étagé de saumon Épinards et patates douces	1	



commande popote roulante

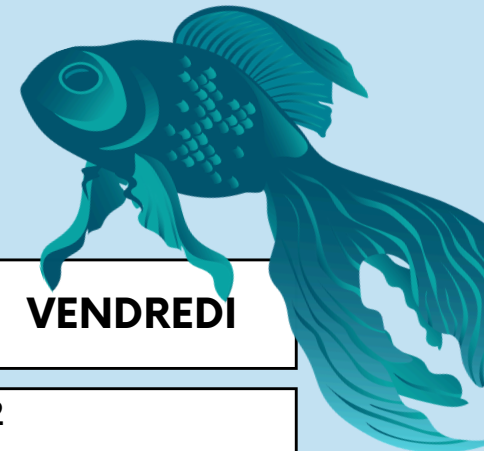


date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Avril



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
29	30	31	  Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	2
5 Lasagne à la viande	6 Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	7 Mijoté de porc teriyaki Riz et brocolis	8 Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	9
12 Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes	13 Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties Salade du chef	14 Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	15 Poulet à l'indienne Riz basmati Choux-fleurs et poivrons	16
19 Pâté chinois le vrai	20 Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, salsa douce	21 Boulettes suédoises Bâtonnets de navets et de pommes de terre cuits au four	22 Fusillis sauce rosée au poulet et feta	23
26 Poulet aux olives Couscous israélien aux légumes	27 Plaque de poisson blanc Sauce aux herbes Purée de carottes et pommes de terre	28 Pain de viande de bœuf Légumes du jour Riz curcuma	29 Parmentier d'effiloché de porc aux légumes	30



commande popote roulante

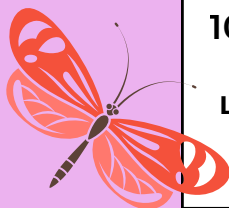
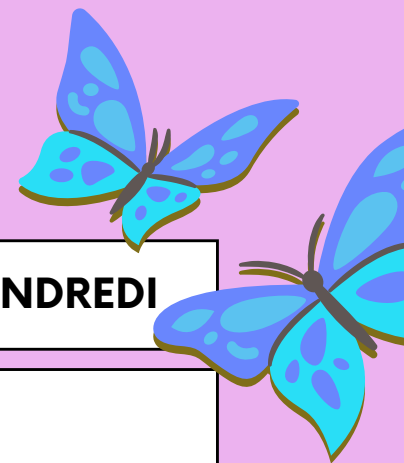


date limite
commande surgelés

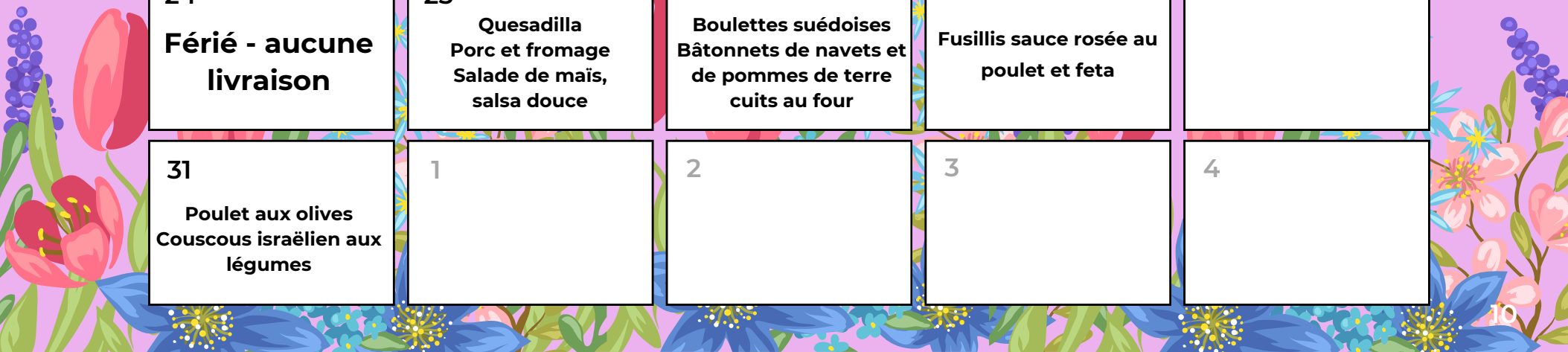


livraison surgelés

Mai



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 Boulettes de porc BBQ Linguine Haricots 2 couleurs	4 Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	5 Étagé de saumon Épinards et patates douces	6  Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	7
10  Lasagne à la viande	11  Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	12 Mijoté de porc teriyaki Riz et brocolis	13 Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	14
17  Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes	18 Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties Salade du chef	19 Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	20 Poulet à l'indienne Riz basmati Choux-fleurs et poivrons	21
24 Férié - aucune livraison	25 Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, salsa douce	26 Boulettes suédoises Bâtonnets de navets et de pommes de terre cuits au four	27 Fusillis sauce rosée au poulet et feta	28
31 Poulet aux olives Couscous israélien aux légumes	1	2	3	4





commande popote roulante



date limite
commande surgelés



livraison surgelés

Juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
31	1 Plaque de poisson blanc Sauce aux herbes Purée de carottes et pommes de terre	2 Pain de viande de bœuf Légumes du jour Riz curcuma	3 Parmentier d'effiloché de porc aux légumes	4
7 Boulettes de porc BBQ Linguine Haricots 2 couleurs	8 Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	9 Étagé de saumon Épinards et patates douces	10 Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	11
14 Lasagne à la viande	15 Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	16 Mijoté de porc teriyaki Riz et brocolis	17 Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	18
21 Menu d'été - à venir	22 Menu d'été - à venir	23 Menu d'été - à venir	24 Férié - aucune livraison	25

Bon été !

Menu repas surgelés



Prix mis à jour juillet 2026

Soupes

2 portions

Crème de carottes à l'orange	4.65 \$
Crème d'asperges (été seulement)	5.20 \$
Soupe bœuf et orge	4.65 \$
Soupe aux pois	4.65 \$
Soupe aux légumes	4.65 \$
Soupe à l'oignon	4.65 \$

Volaille

Riz frit au poulet	7.05 \$
Pilon de poulet sauce BBQ	7.05 \$
Lanières de dinde	7.90 \$
Pennas à la King	7.05 \$
Boulettes de poulet à l'indienne	7.05 \$

Boeuf

Cannelonis à la viande	7.05 \$
Boeuf aux carottes	7.90 \$
Boeuf bourguignon	7.90 \$
Cigare au chou	7.90 \$
Hamburger Steak	7.90 \$
Pain de viande	7.05 \$
Pâté chinois	7.05 \$
Lasagne à la viande	7.05 \$
Ragoût de boulettes	7.05 \$
Riz espagnol au boeuf	7.05 \$
Spaghetti sauce à la viande	7.05 \$
Macaronis chinois	7.05 \$

Porc

Boulettes de porc à la chinoise	7.05 \$
Longe de porc au pesto	7.05 \$
Saucisse porc et bœuf	7.05 \$
Jambon à l'ananas	7.05 \$

Pâtés 6 pouces

Quiche lorraine au jambon	7.25 \$
Pâté au bœuf	7.90 \$
Pâté au poulet	7.90 \$
Pâté au saumon	7.90 \$

Poissons

Filets de poisson en sauce	7.05 \$
Lasagne du pêcheur	7.90 \$
Lasagne alfredo saumon/épinards	7.05 \$

Plats sans viande

Chili végétarien sur riz	7.05 \$
Lasagne végétarienne	7.05 \$
Tortellinis sauce rosée	7.05 \$

Desserts

2 portions

Carré aux dattes	4.65 \$
Gâteau aux carottes	4.65 \$
Gâteau chocolat	4.65 \$
Gâteau Reine Élisabeth	5.15 \$

6 portions

Carré aux dattes	6.55 \$
Tarte aux pommes	7.80 \$
Tarte au sucre à la crème	7.15 \$
Tarte Légères Imperfections	5.30 \$
Gâteau Reine Élisabeth	7.80 \$

Légende:



Repas réduit en sel



Repas sans gluten

Nos fournisseurs



Merci à nos fournisseurs



Le meilleur choix
Depuis 1983