



CALENDRIER

2023-2024

POPOTE ROULANTE





commande popote roulante



commande surgelés

Septembre



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

28

29

30

31

1

4

5

Pain de viande au bœuf
nappé de sauce
Pommes de terre du jour
Légumes du moment

6

Boulettes de porc et veau
sauce tomate au basilic
sur pâtes aux fines herbes
Légumes du marché

7

Poulet moutarde et miel
Pommes de terre rôties
et brocoli

8

11



Hot-dog (2)
Ketchup et moutarde
Salade de chou

12

Jambon sauce aigre
douce
Pommes de terre et
légumes

13

Pizza aux deux
fromages
Sauce tomate
Salade à l'inspiration du
chef

14

Penne sauce à la viande
Salade jardinière

15

18

Macaroni au fromage
et tofu soyeux
Légumes du jour

19

Pâté chinois
Légumes du moment

20

Galette de saumon
Velouté aux agrumes
Légumes et riz au
curcuma

21

Sauté de porc au miel
Pommes de terre et
légumes

22

25

Pain de viande de boeuf
sauce demi-glace
Pomme de terre et
légumes du jour

26

Pizza mexicaine
(poivrons, haricot
rouges, sauce tomate et
mozzarella)
Crudités



27

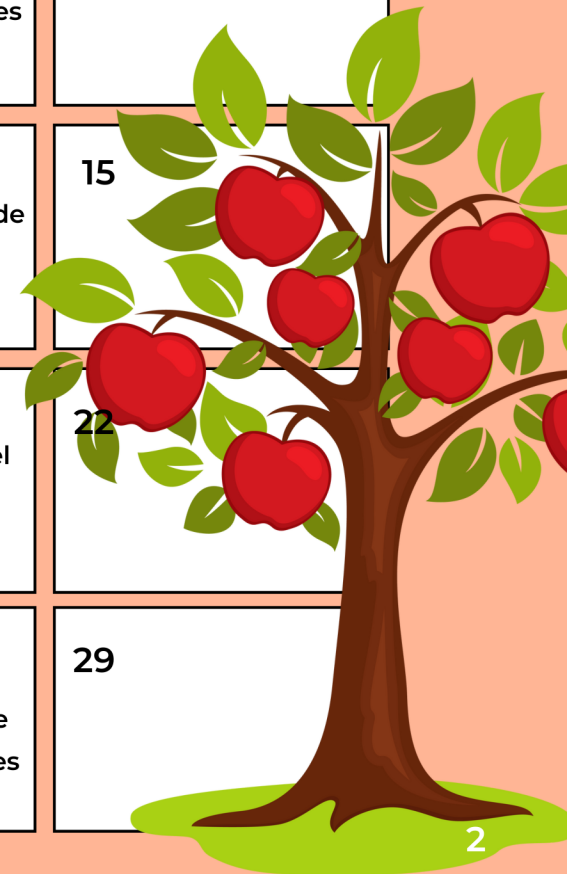
Lasagne sauce à la
viande et épinards
Légumes du moment



28

Poulet sauce BBQ
Purée de pommes de
terre et patates douces
Salade de chou

29



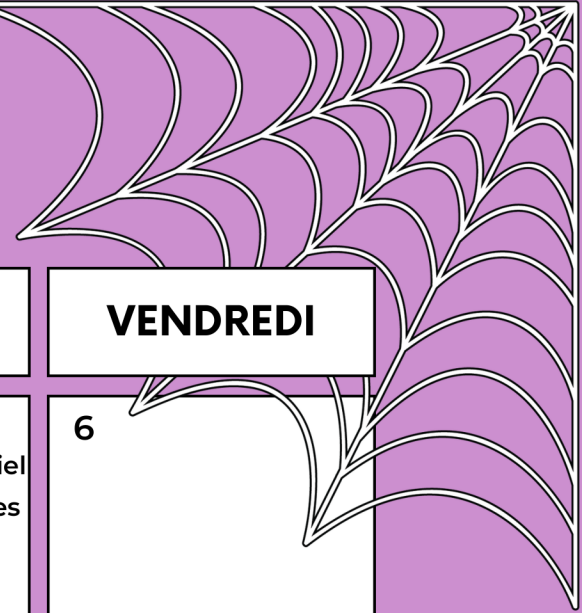


commande popote roulante



commande surgelés

Octobre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
2 Chili végétarien (protéine végétale texturée, tomates, cumin et légumes) Croustilles maison	3 Tofu Général Tao Riz et légumes	4 Spaghetti Sauce à la viande Salade césars	5 Poulet moutarde et miel Pommes de terre rôties Brocoli	6
9 Filet de poisson blanc cuit au four, sauce tartare Riz et légumes	10 Mijoté de boeuf Pommes de terre à la grecque Haricots verts	11 Boulettes de porc et veau Sauce tomate Pâtes aux fines herbes Légumes	12 Sauté de poulet Sauce crémeuse Couscous aux légumes	13
16 Croquettes de poulet Sauce salsa Riz et légumes	17 Jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes	18 Pizza aux deux fromages Sauce tomate Salade à l'inspiration du chef	19 Penne sauce à la viande Salade jardinière	20
23 Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	24   Pâté chinois Légumes du moment	25  Galette de saumon Velouté aux agrumes Légumes et riz au curcuma	26 Sauté de porc au miel Pommes de terre et légumes	27
30	31	1	2	3





commande popote roulante



commande surgelés

Novembre



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
30 Pain de viande de boeuf sauce demi-glace Pomme de terre et légumes du jour	31 Pizza mexicaine (poivrons, haricot rouges, sauce tomate et mozzarella) Crudités	1 Lasagne sauce à la viande et épinards Légumes du moment	2 Poulet sauce BBQ Purée de pommes de terre et patates douces Salade de chou	3
6 Chili végétarien (protéine végétale texturée, tomates, cumin et légumes) Croustilles maison	7 Tofu Général Tao Riz et légumes	8 Spaghetti Sauce à la viande Salade césars	9 Poulet moutarde et miel Pommes de terre rôties Brocoli	10
13 Filet de poisson blanc cuit au four, sauce tartare Riz et légumes	14 Mijoté de boeuf Pommes de terre à la grecque Haricots verts	15 Boulettes de porc et veau Sauce tomate Pâtes aux fines herbes Légumes	16 Sauté de poulet Sauce crémeuse Couscous aux légumes	17
20 Croquettes de poulet Sauce salsa Riz et légumes	21 Jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes	22 Pizza aux deux fromages Sauce tomate Salade à l'inspiration du chef	23 Penne sauce à la viande Salade jardinière	24
27 Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	28   Pâté chinois Légumes du moment	29  Galette de saumon Velouté aux agrumes Légumes et riz au curcuma	30 Sauté de porc au miel Pommes de terre et légumes	1



commande popote roulante



commande surgelés

Décembre



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

27

28

29

30

1

HO
HO
HO

4
Pain de viande de boeuf
sauce demi-glace
Pomme de terre et
légumes du jour

5 Pizza mexicaine
(poivrons, haricot
rouges, sauce tomate
et mozzarella)
Crudités

6
Lasagne sauce à la
viande et épinards
Légumes du moment

7 Poulet sauce BBQ
Purée de pommes de
terre et patates douces
Salade de chou

8

11
Chili végétarien (protéine
végétale texturée,
tomates, cumin et
légumes)
Croustilles maison

12
Tofu Général Tao
Riz et légumes

13
Spaghetti
Sauce à la viande
Salade césars

14
Poulet moutarde et miel
Pommes de terre rôties
Brocoli

15

18
Filet de poisson blanc
cuit au four, sauce
tartare
Riz et légumes

19
Mijoté de boeuf
Pommes de terre à la
grecque
Haricots verts

20
Boulettes de porc et
veau
Sauce tomate
Pâtes aux fines herbes
Légumes

21 
Tourtière boeuf et veau
Dinde en sauce
Pommes de terre pilées
et légumes
Biscuits pain d'épice

22

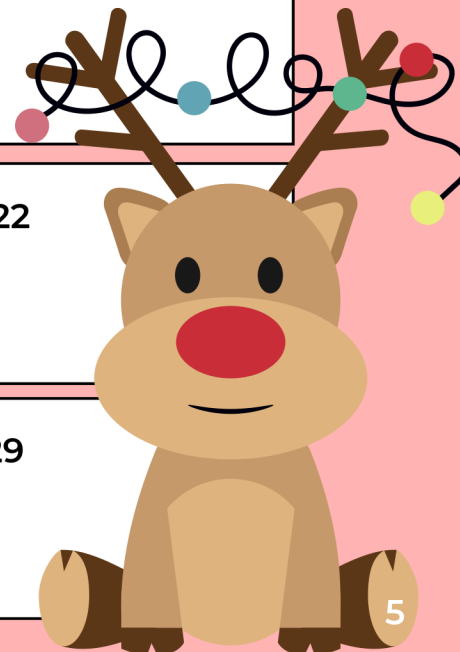
25

26

27

28

29





commande popote roulante



commande surgelés

Janvier



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1	2	3	4	5
8 Croquettes de poulet Sauce salsa Riz et légumes	9 Jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes	10 Pizza aux deux fromages Sauce tomate Salade à l'inspiration du chef	11 Penne sauce à la viande Salade jardinière	12
15 Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	16 Pâté chinois Légumes du moment	17 Galette de saumon Velouté aux agrumes Légumes et riz au curcuma	18 Sauté de porc au miel Pommes de terre et légumes	19
22 Pain de viande de boeuf sauce demi-glace Pomme de terre et légumes du jour	23 Pizza mexicaine (poivrons, haricot rouges, sauce tomate et mozzarella) Crudités	24 Lasagne sauce à la viande et épinards Légumes du moment	25 Poulet sauce BBQ Purée de pommes de terre et patates douces Salade de chou	26
29 Chili végétarien (protéine végétale texturée, tomates, cumin et légumes) Croustilles maison	30   Tofu Général Tao Riz et légumes	31  Spaghetti Sauce à la viande Salade césars	1 Poulet moutarde et miel Pommes de terre rôties Brocoli	2 



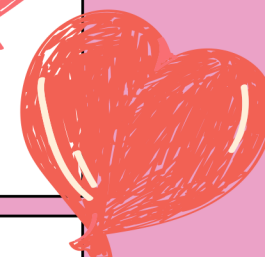
commande popote roulante



commande surgelés

Février

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
27	28	29	1	2
5 Filet de poisson blanc cuit au four, sauce tartare Riz et légumes	6 Mijoté de boeuf Pommes de terre à la grecque Haricots verts	7 Boulettes de porc et veau Sauce tomate Pâtes aux fines herbes Légumes	8 Sauté de poulet Sauce crémeuse Couscous aux légumes	9
12 Croquettes de poulet Sauce salsa Riz et légumes	13 Jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes	14 Wrap chaud au poulet Buffalo Salade césars Mousse au chocolat	15 Penne sauce à la viande Salade jardinière	16
19 Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	20 Pâté chinois Légumes du moment	21 Galette de saumon Velouté aux agrumes Légumes et riz au curcuma	22 Sauté de porc au miel Pommes de terre et légumes	23
26 Pain de viande de boeuf sauce demi-glace Pomme de terre et légumes du jour	27 Pizza mexicaine (poivrons, haricot rouges, sauce tomate et mozzarella) Crudités	28 Lasagne sauce à la viande et épinards Légumes du moment	29 Poulet sauce BBQ Purée de pommes de terre et patates douces Salade de chou	1





commande popote roulante

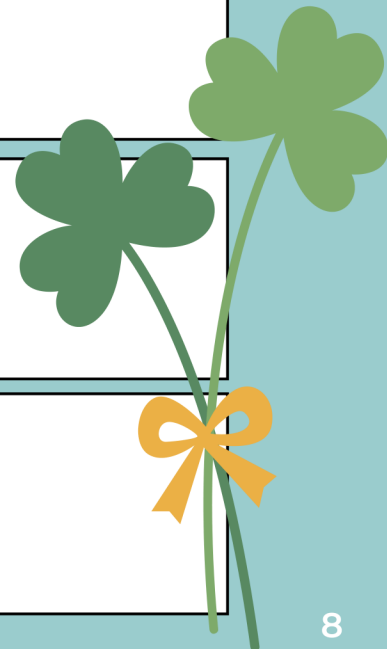


commande surgelés

Mars



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
26	27	28	29	1
4 Menu spécial à venir	5 Menu spécial à venir	6 Menu spécial à venir	7 Menu spécial à venir	8
11 Chili végétarien (protéine végétale texturée, tomates, cumin et légumes) Croustilles maison	12 Tofu Général Tao Riz et légumes	13 Spaghetti Sauce à la viande Salade césars	14 Poulet moutarde et miel Pommes de terre rôties Brocoli	15
18 Filet de poisson blanc cuit au four, sauce tartare Riz et légumes	19 Mijoté de boeuf Pommes de terre à la grecque Haricots verts	20 Boulettes de porc et veau Sauce tomate Pâtes aux fines herbes Légumes	21 Sauté de poulet Sauce crémeuse Couscous aux légumes	22
25 Croquettes de poulet Sauce salsa Riz et légumes	26   Jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes	27  Pizza aux deux fromages Sauce tomate Salade à l'inspiration du chef	28  Jambon à l'érable Omelette et fèves au lard Pommes de terre et légumes	29



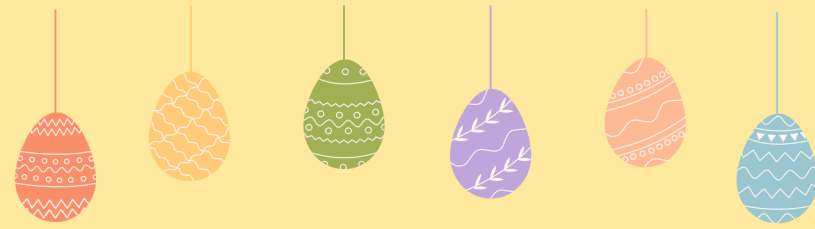


commande popote roulante

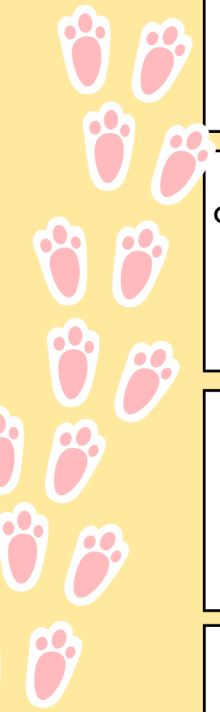


commande surgelés

Avril



LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
1 Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	2 Pâté chinois Légumes du moment	3 Galette de saumon Velouté aux agrumes Légumes et riz au curcuma	4 Sauté de porc au miel Pommes de terre et légumes	5
8 Pain de viande de boeuf sauce demi-glace Pomme de terre et légumes du jour	9 Pizza mexicaine (poivrons, haricot rouges, sauce tomate et mozzarella) Crudités	10 Lasagne sauce à la viande et épinards Légumes du moment	11 Poulet sauce BBQ Purée de pommes de terre et patates douces Salade de chou	13
15 Chili végétarien (protéine végétale texturée, tomates, cumin et légumes) Croustilles maison	16 Tofu Général Tao Riz et légumes	17 Spaghetti Sauce à la viande Salade césars	19 Poulet moutarde et miel Pommes de terre rôties Brocoli	20
22 Filet de poisson blanc cuit au four, sauce tartare Riz et légumes	23   Mijoté de boeuf Pommes de terre à la grecque Haricots verts	24  Boulettes de porc et veau Sauce tomate Pâtes aux fines herbes Légumes	25 Sauté de poulet Sauce crémeuse Couscous aux légumes	26
29	30	1	2	3





commande popote roulante



commande surgelés

Mai

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
29 Croquettes de poulet Sauce salsa Riz et légumes	30 Jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes	1 Pizza aux deux fromages Sauce tomate Salade à l'inspiration du chef	2 Penne sauce à la viande Salade jardinière	3
6 Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	7 Pâté chinois Légumes du moment	8 Galette de saumon Velouté aux agrumes Légumes et riz au curcuma	9 Sauté de porc au miel Pommes de terre et légumes	10
13 Pain de viande de boeuf sauce demi-glace Pomme de terre et légumes du jour	14 Pizza mexicaine (poivrons, haricot rouges, sauce tomate et mozzarella) Crudités	15 Lasagne sauce à la viande et épinards Légumes du moment	16 Poulet sauce BBQ Purée de pommes de terre et patates douces Salade de chou	17
20 Chili végétarien (protéine végétale texturée, tomates, cumin et légumes) Croustilles maison	21 Tofu Général Tao Riz et légumes	22 Spaghetti Sauce à la viande Salade césars	23 Poulet moutarde et miel Pommes de terre rôties Brocoli	24
27 Filet de poisson blanc cuit au four, sauce tartare Riz et légumes	28   Mijoté de boeuf Pommes de terre à la grecque Haricots verts	29  Boulettes de porc et veau Sauce tomate Pâtes aux fines herbes Légumes	30 Sauté de poulet Sauce crémeuse Couscous aux légumes	31





commande popote roulante

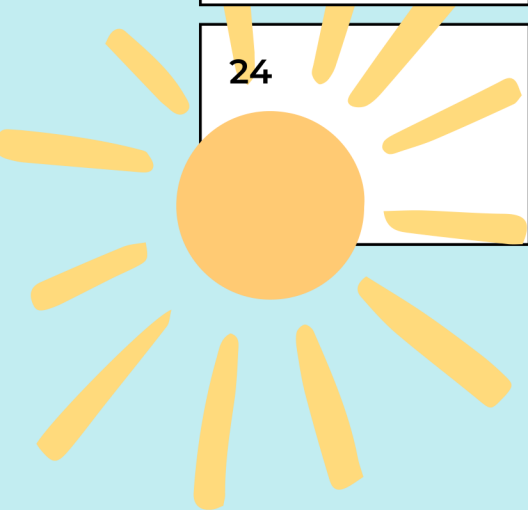


commande surgelés

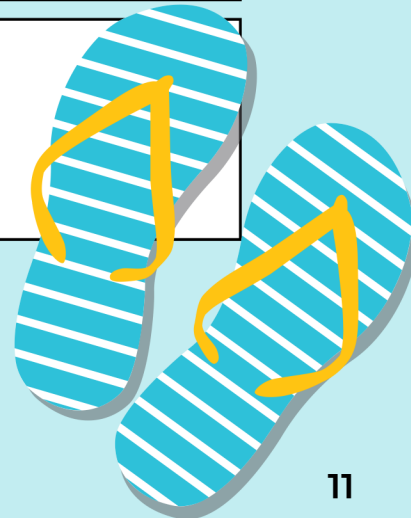


Juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
3 Croquettes de poulet Sauce salsa Riz et légumes	4 Jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes	5 Pizza aux deux fromages Sauce tomate Salade à l'inspiration du chef	6 Penne sauce à la viande Salade jardinière	7
10 Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	10 Pâté chinois Légumes du moment	11 Galette de saumon Velouté aux agrumes Légumes et riz au curcuma	12 Sauté de porc au miel Pommes de terre et légumes	13
17 Pain de viande de boeuf sauce demi-glace Pomme de terre et légumes du jour	18 Pizza mexicaine (poivrons, haricot rouges, sauce tomate et mozzarella) Crudités	19 Lasagne sauce à la viande et épinards Légumes du moment	20 Poulet sauce BBQ Purée de pommes de terre et patates douces Salade de chou	21
24	25	26	27	28



Bon été!



Menu repas surgelés



Soupes

2 portions

Crème de carottes à l'orange	4.35 \$
Soupe chou et orge	4.35 \$
Soupe aux pois	4.35 \$
Soupe minestrone	4.35 \$
Soupe poulet et nouilles	4.35 \$

Volaille

Poulet Cacciatore	ND	6.55 \$
Riz Espagnol au poulet		6.55 \$
Lanières de dinde		6.90 \$
Pâté au poulet		6.35 \$
Boulettes de poulet à l'indienne		6.55 \$

Boeuf

Assiette de tourtière	5.95 \$
Boeuf aux carottes	6.55 \$
Boeuf bourguignon	6.90 \$
Cigare au chou	6.90 \$
Hamburger Steak	6.55 \$
Pain de viande	6.55 \$
Pâté chinois	6.55 \$
Pâté chinois 1kg	12.50 \$
Pâté au boeuf	6.35 \$

Porc

Boulette de porc à la chinoise	6.90 \$
Longe de porc au pesto	6.90 \$
Ragoût de boulettes et pattes de porc	7.15 \$
Sauté de porc tériyaki	6.55 \$
Saucisse porc et boeuf	6.25 \$
Jambon à l'ananas	6.90 \$

Poissons

Filets de poisson en sauce	6.90 \$
Pâté au saumon	6.90 \$
Croquette de poisson	7.15 \$

Pâtes

Cannelloni sauce rosée	6.55 \$
Fusillis au poulet à l'orientale	6.55 \$
Lasagne à la viande	6.90 \$
Lasagne à la viande familiale	13.10 \$
Lasagne Jardinière	6.90 \$
Macaroni à la viande	6.55 \$
Macaroni à la viande 900g	11.85 \$
Macaroni au fromage	5.95 \$
Macaroni chinois	6.90 \$
Spaghetti sauce à la viande	6.25 \$
Spaghetti blé entier sauce aux leg. ND	5.95 \$
Tortellini fromage/sauce rosée	6.90 \$

Plats végétariens

Chili végétarien	5.95 \$
------------------	---------

Accompagnements

Gratin Dauphinois ND	4.70 \$
----------------------	---------

Sauces

Sauce spaghetti à la viande 425g	6.55 \$
Sauce spaghetti à la viande 1L	11.90 \$

Desserts

2 portions

Délice au fromage et pêches	4.40 \$
Gâteau aux carottes	4.40 \$
Pouding chômeur	4.40 \$

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 ingrédients du blé

ND Non disponible

Nos fournisseurs



Merci à nos fournisseurs

