



# CALENDRIER

2023-2024

POPOTE ROULANTE



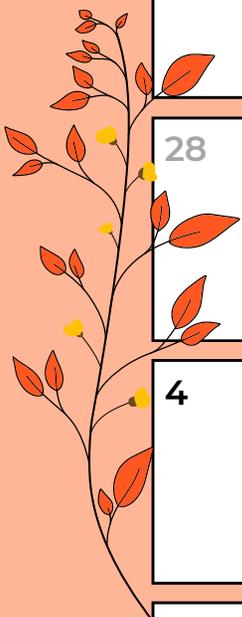


commande popote roulante

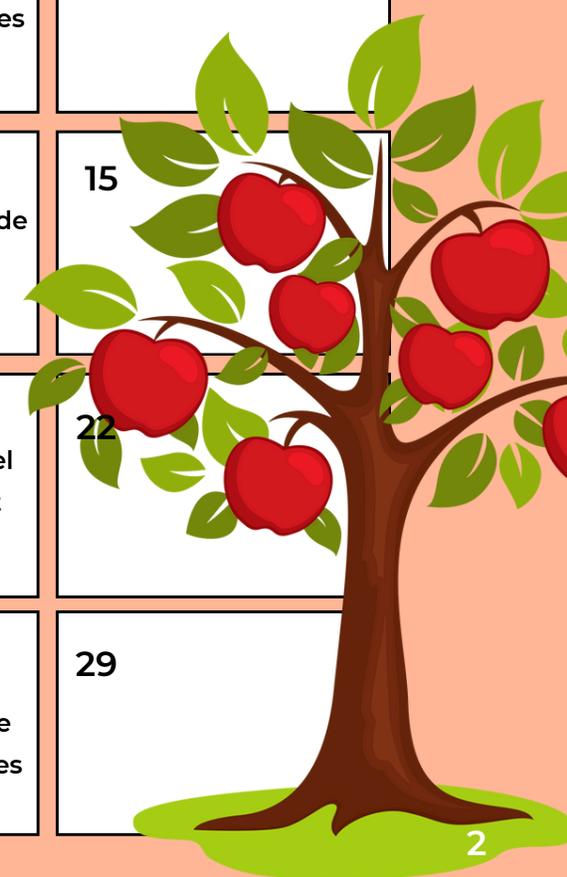


commande surgelés

# 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



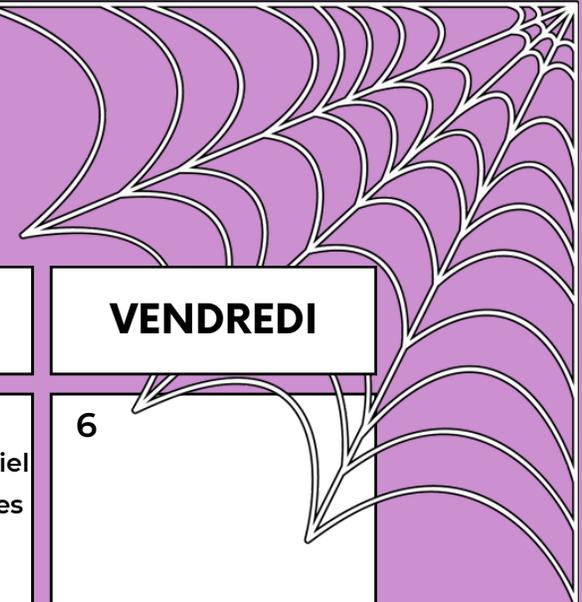


commande popote roulante



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



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

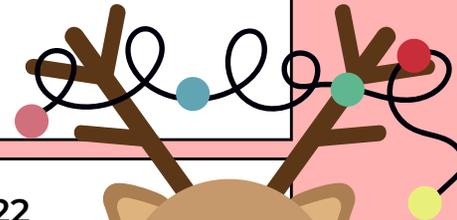
13

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

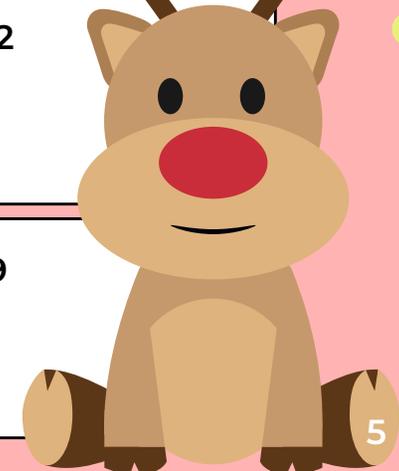
25

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 <b>Menu spécial à venir</b>	5 <b>Menu spécial à venir</b>	6 <b>Menu spécial à venir</b>	7 <b>Menu spécial à venir</b>	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	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

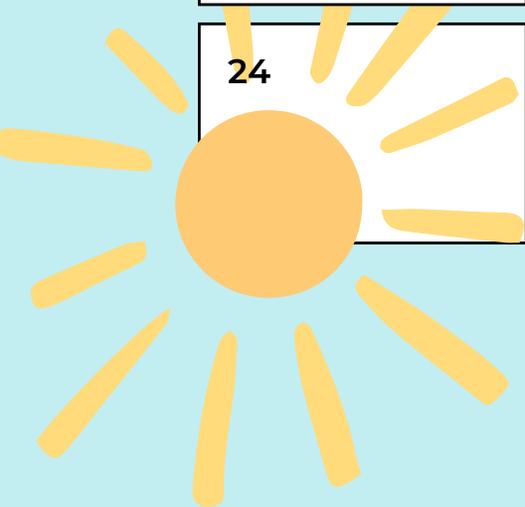


commande surgelés

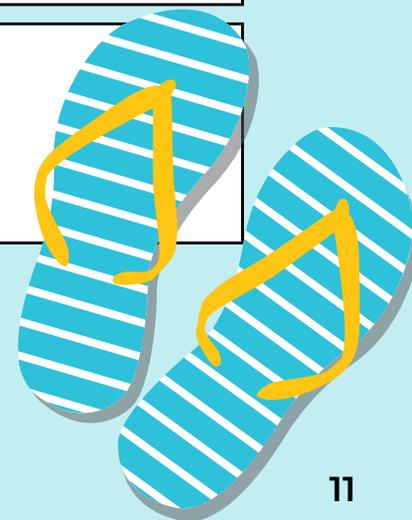


# Juin

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) Cruautés	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!



**NOUVEAU  
MENU**

Menu repas surgelés



## Soupes

2 portions

Crème de carottes à l'orange	4.25 \$
Crème d'asperges	4.75 \$
Soupe bœuf et orge	4.25 \$
Soupe aux pois	4.25 \$
Soupe aux légumes	4.25 \$
Soupe à l'oignon	4.25 \$

## Volaille

Riz frit au poulet 	6.35 \$
Pilon de poulet sauce BBQ 	6.35 \$
Lanières de dinde  	7.20 \$
Pennes à la King	6.35 \$
Boulettes de poulet à l'indienne 	6.35 \$

## Boeuf

Cannelonis à la viande	6.35 \$
Boeuf aux carottes	7.20 \$
Boeuf bourguignon 	7.20 \$
Cigare au chou 	7.20 \$
Hamburger Steak	7.20 \$
Pain de viande	6.35 \$
Pâté chinois  	6.35 \$
Lasagne à la viande	6.35 \$
Ragoût de boulettes	6.35 \$
Riz espagnol au boeuf	6.35 \$
Spaghetti sauce à la viande	6.35 \$
Macaronis chinois	6.35 \$

## Porc

Boulettes de porc à la chinoise	6.35 \$
Longe de porc au pesto	6.35 \$
Saucisse porc et bœuf	6.35 \$
Jambon à l'ananas 	6.35 \$

## Pâtés

Quiche lorraine au jambon	6.35 \$
Pâté au bœuf	6.35 \$
Pâté au poulet	6.35 \$
Pâté au saumon	6.35 \$

## Poissons

Filets de poisson en sauce 	6.35 \$
Lasagne du pêcheur	7.20 \$
Farfalles alfredo saumon/épinards	6.35 \$

## Plats sans viande

Chili végétarien sur riz	6.35 \$
Lasagne jardinière	6.35 \$
Tortellinis sauce rosée	6.35 \$

## Desserts

2 portions

Carré aux dattes	4,25 \$
Gâteau aux carottes	4.25 \$
Gâteau vanille	4.25 \$
Gâteau chocolat	4.25 \$
Gâteau citron-pavot	4.25 \$
Gâteau Reine Élisabeth	4.75 \$

Légende:

-  Repas réduit en sel
-  Repas sans gluten

Nos fournisseurs



# Merci à nos fournisseurs

