

**Menu rotatif : Séminaire St-Joseph (2023-2024)**

**Menu complet à 6.95 \$ pour 3 items**

**Menu complet à 7.65 \$ pour 4 items**

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

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe 170 ml (ou jus de légumes)</b>	Crème de navet et poires	Soupe poulet et nouilles	Soupe bœuf et orzo	Soupe tomates et basilic	Soupe minestrone
<b>Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible</b>	- Souvlaki de porc tzatziki - Macaroni sauce fromage	- Pain de veau sauce tomate - Fusilli à la chinoise végétariens	- Hamburger de porc - Crostini à la salade de crabe	- Poulet croustillant au four - Fricadelle de poisson et mayonnaise aïoli	- Pita à la grecque - Boulettes de porc sauce Général Tao
<b>Féculent 100ml</b>	Riz frit (seulement avec l'option #1)	Pdt en cubes aux herbes cuites au four (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</b>	- Légumes Montégo - Salade de chou deux couleurs	- Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées et épinards	- Légumes du jour - Salade César	- Haricots verts et jaunes - Salade du chef	- Légumes du jour - Salade de concombres
<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	Soupe poulet et orge	Soupe fermière
<b>Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible</b>	- Poulet grillé Téryaki - Lasagne aux légumes	- Sandwich à la côte de porc - Riz frit aux légumes	- Hot chicken - Sous-marin aux légumes grillés et fromage	- Pizza du chef - Pizza végétarienne	- Steakette de bœuf saucé brune - Fusilli au fromage
<b>Féculent</b>	Riz multigrains (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Pomme de terre à la grecque	Pommes de terre en cubes assaisonnées
<b>Légumes du jour OU salade</b>	- Macédoine de légumes - Salade du chef	- Navet et carottes - Salade de chou crémeuse	- Petit pois verts - Salade César	- Haricots verts - Salade de carottes et	- 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>	Crème de légumes	Soupe bœuf et nouilles	Crème de navet à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet et riz
<b>Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible</b>	- Pita poulet, légumes et salsa - Tortellinis sauce rosée	- Bœuf braisé aux légumes - Quiche fromage et asperges	- Burritos bœuf à la mexicaine - Riz frit aux légumes et 1 egg-roll	- Fusilli à la viande - Fajitas mexicain	- Burger de poulet - Poisson croustillant
<b>Féculent</b>	Pomme de terre à la grecque	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Pas de féculent	Pas de féculent	Pommes de terre en quartiers cuites au four
<b>Légumes du jour OU salade</b>	- Haricots verts - Salade de légumes et persil	- Pois verts et carottes - Salade de chou et carottes	- Maïs et poivron rouge - Salade de macaroni	- Carottes tranchées - Salade César	- Légumes du chef - Salade de chou classique
<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 riz	Crème de chou-fleur et panais	Crème de légumes
<b>Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible</b>	- Vol-au-vent au poulet - Ragoût de lentilles à la marocaine	- Casserole de saucisses à l'italienne - Pâté au saumon sauce blanche	- Hamburger de porc - Baguette bruschetta gratiné	- Pâté chinois - Tortillas végétariens	- Cuisse de poulet BBQ - Salade aux oeufs
<b>Féculent</b>	Pommes de terre en purée	Pâte au beurre (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes	Pas de féculent	Quinoa et riz aux herbes
<b>Légumes du jour OU salade</b>	- Carottes en tranches - Salade de chou et de pommes	- Haricots verts - Salade de couscous 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>Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible</b>	- Boulettes de porc sauce BBQ - Penne de blé entier au tofu sauce tomate	- Poulet Général Tao - Fajitas falafel sauce yogourt	- Saucisses à la suisse - Burger du capitaine	- Pizza du chef - Couscous végétarien aux cinq légumes	- Panini jambon fromage - Gratin de légumes
<b>Féculent</b>	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Riz pilaf (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en quartiers	Pommes de terre en cubes assaisonnées	Pas de féculent
<b>Légumes du jour OU salade</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 légumes
<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(#)**

**31-07-2023 (3)**  
**07-08-2023 (4)**  
**14-08-2023 (5)**  
**21-08-2023 (1)**  
**28-08-2023 (2)**  
**04-09-2023 (3)**  
**11-09-2023 (4)**  
**18-09-2023 (5)**  
**25-09-2023 (1)**  
**02-10-2023 (2)**  
**09-10-2023 (3)**  
**16-10-2023 (4)**  
**23-10-2023 (5)**  
**30-10-2023 (1)**  
**06-11-2023 (2)**  
**13-11-2023 (3)**  
**20-11-2023 (4)**  
**27-11-2023 (5)**  
**04-12-2023 (1)**  
**11-12-2023 (2)**  
**18-12-2023 (3)**  
**08-01-2024 (4)**  
**15-01-2024 (5)**  
**22-01-2024 (1)**  
**29-01-2024 (2)**  
**05-02-2024 (3)**  
**12-02-2024 (4)**  
**19-02-2024 (5)**  
**04-03-2024 (1)**  
**11-03-2024 (2)**  
**18-03-2024 (3)**  
**25-03-2024 (4)**  
**01-04-2024 (5)**  
**08-04-2024 (1)**  
**15-04-2024 (2)**  
**22-04-2024 (3)**  
**29-04-2024 (4)**  
**06-05-2024 (5)**  
**13-05-2024 (1)**  
**20-05-2024 (2)**  
**27-05-2024 (3)**  
**03-06-2024 (4)**  
**10-06-2024 (5)**  
**17-06-2024 (1)**

**Sont inclus à l'achat d'un repas complet :**

- Un breuvage au choix (eau, lait ou jus de fruits pur à 100%) •
- Possibilité de changer le féculent pour la salade ou les légumes.

**Modes de paiement disponibles:**

- Carte repas Freebees rechargeable - Via site web
- Paiement Interac ou argent