



Menu rotatif : Séminaire St-Joseph (2022-2023)
Menu complet à 6.95 \$ pour 4 items

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

SEMAINE #1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de légumes	Soupe bœuf et nouilles	Crème de navet à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet et riz
Mets principaux (un au choix)	- Escalope de poulet Parmigiana - Pita aux deux fromages et aux olives	- Parmentier de poulet et légumes - Tortellinis sauce rosée et pesto	- Pâté à la mexicaine - Riz frit aux légumes et 1 egg-roll	- Fusilli à la viande - Fajitas de blé aux légumes, haricots rouges et salsa	- Burger de poulet tex-mex - Filet de poisson pané cuit au four
Féculent	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Mousseline de pommes de terre (seul. avec l'option #1)	Pas de féculent	Pas de féculent	Pommes de terre en quartiers cuites au four
Légumes du jour et salade	- 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
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau à l'érable	Biscuitavoine et chocolat	Croustade aux fraises	Pouding au chocolat	Tarte aux pommes
SEMAINE #2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de brocoli et de pommes vertes	Soupe minestrone	Potage à la courge butternut	Soupe poulet et riz brun	Soupe au chou et carottes
Mets principaux (un au choix)	- Boulettes de porc sauce BBQ - Pennes de blé entier sauce arrabiata	- Poulet Général Tao - ½ Pita aux légumes gratiné	- Chili de bœuf à la mexicaine - Burger du capitaine	- Pizza du chef - Pizza végétarienne	- Panini jambon fromage - Fusilli sauce carbonara
Féculent	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Riz pilaf (seulement avec l'option #1)	Croustilles de maïs style nachos	Pommes de terre en cubes assaisonnées	Pas de féculent
Légumes du jour et salade	- Légumes californiens - 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
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau yogourt et framboises	Pouding au caramel	Gâteau aux fraises	Surprise du chef	Gâteau aux carottes
SEMAINE #3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Soupe tomates et orge	Crème de carottes à l'orange	Soupe bœuf et riz	Crème de chou-fleur et panais	Crème de légumes
Mets principaux (un au choix)	- Vol-au-vent au poulet - Vol-au-vent aux légumes	- Casserole de saucisses à l'italienne - Pâté au saumon sauce à l'aneth	- Hamburger de bœuf - Végé-burger	- Pâté chinois - Tortillas végétarien	- Pilon de poulet BBQ - Tourtière au millet
Féculent	Pommes de terre en purée	Riz à la ciboulette (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes	Pas de féculent	Quinoa et riz aux herbes (seul. avec l'option #1)
Légumes du jour et salade	- Carottes en tranches - Salade de chou et de pommes	- Haricots verts - Salade de couscous et légumes	- Légumes du jour - Salade verte et chou rouge	- Haricots verts - Salade de légumes et de maïs	- Carottes et navet - Salade de chou
Dessert du jour (ou fruit frais)	Biscuit au chocolat	Tartelette au citron	Gâteau et coulis de bleuets	Pouding au pain et sirop	Graham à la vanille
SEMAINE #4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de légumes	Soupe aux pois	Soupe tomates et riz	Soupe poulet et orge	Soupe fermière
Mets principaux (un au choix)	- Poulet grillé aux légumes - Lasagne aux légumes	- Sandwich à la côte de porc - Riz frit aux légumes	- Pennes au poulet et pesto - Sous-marin aux légumes grillés et fromage	- Pizza du chef - Pizza végétarienne	- Steakette de bœuf à la lyonnaise - Filet de basa sauce à l'aneth
Féculent	Riz multigrains (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes (seulement avec l'option #1)	Pas de féculent	Pomme de terre à la grecque (seulement avec l'option #2)	Pommes de terre en cubes assaisonnées
Légumes du jour et salade	- Macédoine de légumes - Salade du chef	- Navet et carottes - Salade de chou crémeuse	- Légumes californiens - Salade César	- Haricots verts - Salade de carottes et oranges	- Carottes en rondelles - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau Red Velvet	Croustade aux pommes	Bagatelle aux fraises	Biscuitavoine et chocolat	Gâteau tourbillon caramel
SEMAINE #5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de navet et poires	Soupe poulet et nouilles	Soupe bœuf et orzo	Soupe tomates et basilic	Soupe minestrone
Mets principaux (un au choix)	- Souvlaki de porc tzatziki - Macaroni sauce fromage	- Pain de veau sauce tomate - Nouilles chinoises végétariennes	- Hamburger de porc - Végé-burger	- Fricadelle de poisson et mayonnaise aioli - Pita à l'italienne	- Poulet croustillant au four - Boulettes de porc sauce Général Tao
Féculent	Riz frit (seulement avec l'option #1)	Pdt en cubes aux herbes cuites au four (seul. avec #1)	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Duo de riz à la ciboulette	Pommes de terre en quartiers
Légumes du jour et salade	- Légumes Montégo - Salade de chou deux couleurs	- Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées et épinards	- Pois verts - Salade César	- Haricots verts et jaunes - Salade du chef	- Légumes du jour - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Pouding chômeur	Gâteau aux bananes	Tartelette aux fraises	Brownie au chocolat	Salade de fruits

Semaine du (#)
JJ-MM-AAAA(#)

01-08-2022 (3)
08-08-2022 (4)
15-08-2022 (5)
22-08-2022 (1)
29-08-2022 (2)
05-09-2022 (3)
12-09-2022 (4)
19-09-2022 (5)
26-09-2022 (1)
03-10-2022 (2)
10-10-2022 (3)
17-10-2022 (4)
24-10-2022 (5)
31-10-2022 (1)
07-11-2022 (2)
14-11-2022 (3)
21-11-2022 (4)
28-11-2022 (5)
05-12-2022 (1)
12-12-2022 (2)
19-12-2022 (3)
09-01-2023 (4)
16-01-2023 (5)
23-01-2023 (1)
30-01-2023 (2)
06-02-2023 (3)
13-02-2023 (4)
20-02-2023 (5)
06-03-2023 (1)
13-03-2023 (2)
20-03-2023 (3)
27-03-2023 (4)
03-04-2023 (5)
10-04-2023 (1)
17-04-2023 (2)
24-04-2023 (3)
01-05-2023 (4)
08-05-2023 (5)
15-05-2023 (1)
22-05-2023 (2)
29-05-2023 (3)
05-06-2023 (4)
12-06-2023 (5)
19-06-2023 (1)

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

- un breuvage au choix (lait ou jus de fruits pur à 100%) ;
- une portion de pain accompagnée d'une portion de beurre ou de margarine.