

# MERENDA

*...plus qu'une simple boîte à lunch*

## DOCUMENT À CONSERVER POUR RÉFÉRENCE

L'équipe de Merenda offrira avec grand plaisir le service de repas chaud pour l'année scolaire 2015-2016.

Notre mission : satisfaire nos jeunes clients en leur offrant un éventail de choix de repas équilibrés, savoureux et nutritifs en respectant la politique alimentaire de la Commission Scolaire et de vous offrir un service à la clientèle à la hauteur de vos attentes.

Tous nos contenants sont recyclables par souci de l'environnement. Vous aussi pouvez contribuer ; demandez à recevoir nos documents interactifs par internet en nous écrivant à notre adresse courriel.

*Notre service est flexible. Vous pouvez donc l'utiliser selon vos besoins. Vous pouvez inscrire votre enfant ou ajouter des repas à votre commande à tout moment, tout au long de l'année.*

**Suivez les inscriptions sur les documents suivants pour inscrire votre enfant au service.**

**Délai pour débiter le service : 7 jours par la poste**

**ou minimum 24 heures ( jours ouvrables)par courriel ou par télécopieur.**

**Paiement :** *-Par chèque ou par mandat ( bancaire ou postal) - à l'ordre de Merenda.*

Les repas sont payables d'avance. Chaque chèque doit correspondre à un nombre de repas et être encaissable au début de chaque série de repas.

*-Par carte de crédit*

Visa et Mastercard accepté

Des frais additionnels de 2.00 \$ seront prélevés pour la gestion des transactions de crédit.

**Chèque sans provision :** des frais de 20\$ s'appliqueront pour chaque chèque NSF. Un paiement comptant ou un mandat bancaire sera exigé pour le rétablissement du service de repas.

**Annulation:** *- SEULEMENT POUR RAISON DE MALADIE – AVANT 8 HEURES LE MATIN.*

*- AUTRES RAISONS – DÉLAI MINIMUM DE 24 HEURES.*

*Informations requises : nom de l'école, nom de l'enfant, groupe ou classe, date à annuler.*

**Crédit :** Remplacez le repas annulé en choisissant un repas gratuit dans le menu suivant. Indiquez simplement le nombre de repas en crédit dans la case prévue à cet effet.

**Service à la clientèle :** Nous répondrons à votre message par courriel ou par téléphone dans les 24 heures ( jours ouvrables)

Veuillez nous laisser vos coordonnées de jour et de soir, afin de nous permettre de vous rejoindre plus facilement.

*Téléphone : (514) 490-1235 Télécopieur : (514) 381-9714*

*Adresse : C.P.100, Succ. Du parc, Montréal, QC, H2S 3K6*

*Adresse courriel : [merenda@sympatico.ca](mailto:merenda@sympatico.ca)*

**Merenda**  
**...plus qu'une simple boîte à lunch**  
**514-490-1235**

**FICHE D'INSCRIPTION (À REMPLIR SEULEMENT UNE FOIS DANS L'ANNÉE SCOLAIRE)**

VOUS POUVEZ NOUS ACHEMINER VOTRE COMMANDE DE LA FAÇON QUI VOUS CONVIENT LE MIEUX.

PAR LA POSTE: PAIEMENT CHÈQUE OU CARTE DE CRÉDIT--->>>> C.P., 100 SUCC. DU PARC, MONTRÉAL, QC, H2S 3K6

PAR TÉLÉCOPIEUR: PAIEMENT CARTE DE CRÉDIT----->>>> Télécopieur : (514) 381-9714

PAR COURRIEL: PAIEMENT CARTE DE CRÉDIT----->>>> Adresse courriel : [merenda@sympatico.ca](mailto:merenda@sympatico.ca)

**SI VOTRE ENFANT ÉTAIT INSCRIT À NOTRE SERVICE DURANT LA DERNIÈRE ANNÉE SCOLAIRE, VOUS N'AVEZ PAS À REMPLIR CETTE FICHE À MOINS D'UN CHANGEMENT DANS LES INFORMATIONS QUE VOUS NOUS AVEZ FOURNI. SIMPLEMENT REMPLIR LE BON DE COMMANDE EN ENTIER INCLUANT LE # DE LA CARTE DE CRÉDIT POUR NOUS PERMETTRE UNE MISE À JOUR DU DOSSIER.**

*REMPLISSEZ LES SECTIONS EN ROUGE*

NOM DE L'ÉCOLE

NOM DE L'ÉLÈVE:

CLASSE:

INFORMATION SI APPLICABLE À L'ÉCOLE DE VOTRE ENFANT

SERV. GARDE

SERV. DINER

PAVILLON

INFORMATION SI APPLICABLE À L'ÉCOLE DE VOTRE ENFANT

ÉDUCATEUR:

NOM DU PARENT:

TÉLÉPHONE RÉSIDENCE

TÉLÉPHONE TRAVAIL

COURRIEL

NUMÉRO CARTE DE CRÉDIT:

EXP.:

**SI VOTRE ENFANT A DES ALLERGIES ALIMENTAIRES, VEUILLEZ NOUS CONTACTER AVANT DE L'INSCRIRE AU SERVICE. MERCI.**

ALLERGIES ALIMENTAIRES: OUI

NON

PRÉCISEZ:

# MERENDA...plus qu'une simple boîte à lunch

TÉLÉPHONE: 514-490-1235 TÉLÉCOPIEUR: 514-381-9714

ADRESSE : C.P., 100, SUCC DU PARC, MONTRÉAL, QC, H2S 3K6  
 COURRIEL: MERENDA@SYMPATICO.CA

LEGENDE \*\*= VEGETARIEN M.MG= MULTIGRAIN S= SANS NITRITE  
 III= CONTIENT DU PORC F= FROMAGE LT= LAITUE TOMATES

5,85 \$  
PAR  
REPAS

NOM DE L'ÉLÈVE:

CLASSE:

INSCRIVEZ LE NUMÉRO DE VOTRE CHOIX DE REPAS ET VOTRE CHOIX DE BREUVAGE - 0 POUR JUS, 1 POUR LAIT

SI VOUS REMPLISSEZ À LA MAIN, ENERCLEZ ÉGALEMENT VOS CHOIX, AFIN DE NOUS AIDER À VALIDER LES # INSCRITS.

7 SEPTEMBRE FÊTE DU TRAVAIL PAS DE SERVICE MERENDA	8 SEPTEMBRE FROMAGE / GALETTE AVOINE 1-POISSON FLORENTINE 2-BOUCHETTE DE PORC 3-TORTELLINI À LA VIANDE(L) 4-BOUCHÉES POULET(M) 5-BROCHETTE DE POULET 6-SALADE TORTELLINI-LEG.	9 SEPTEMBRE SALADE DE CHOU / BISCUIT MG 1-JAMBALAYA BOULETTES-F. 2-HOT DOGS VÉGÉTARIEN 3-LASAGNE 4-PITA AU POULET-FROMAGE 5-BROCHETTE DE POULET 6-PANINI JAMBON FROMAGE	10 SEPTEMBRE CRUDITÉS / YOGOURT 1-ROULETS-DINDE / FARFALLES 2-PÂTE CHINOIS 3-MACARONI FROMAGE 4-SANDWICH CÔTES LEVEES 5-BROCHETTE DE POULET 6-PANINI JAMBON FROMAGE	11 SEPTEMBRE CRUDITÉS / MINIGO 1-CROQUETTES FROMAGE 2-SOUS-MARIN-STEAK-F. 3-ROTI SAUCE POULET 4-HAMBURGER 5-BROCHETTE DE POULET 6-PANINI JAMBON FROMAGE
14 SEPTEMBRE FROMAGE/ BISCUIT SOLEIL 1-BURGER VÉGÉTARIEN 2-CROQUETTE POISSON-F. 3-CANNELLONI VIANDE(L) 4-BOUCHÉES POULET(M) 5-SPAGHETTI VIANDE(L) 6-SALADE ITALIENNE-POULET	15 SEPTEMBRE CRUDITÉS / MINIGO 1-BAGEL JAMBON-FROMAGE 2-RAGOÛT DE BOULETTES 3-SPAGHETTI BLÉ SCE.VÉGÉ. 4-POITRINE POULET GRILLÉ 5-SPAGHETTI SCE VIANDE 6-NAAN TOMATE FROMAGE	16 SEPTEMBRE CRUDITÉS / FRUIT FRAIS 1-CHOW MEIN AUX LÉGUMES 2-PÂTE CHINOIS 3-PENNE À LA GIGI 4-BURGER POULET GRILLÉ 5-SPAGHETTI BLÉ SCE VIANDE 6-PANINI BLÉ/DINDE LT(S)	17 SEPTEMBRE CRUDITÉS-T/MUFFIN 1-SAUCISSES DE POULET 2-PAIN BLÉ DORÉ FROMAGE 3-LASAGNE 4-HAMBURGER 5-SPAGHETTI SCE VIANDE 6-PANINI BLÉ/DINDE LT(S)	18 SEPTEMBRE JOURNÉE PÉDAGOGIQUE PAS DE SERVICE MERENDA
21 SEPTEMBRE Crudités/ GALETTE AVOINE 1-POULET À LA KING 2-Escalope de boeuf parmesan 4-BURGER POULET GRILLÉ 5-PÂTE CHINOIS 6-SANDWICH AU POULET	22 SEPTEMBRE CRUDITÉS/YOGOURT 1-BURGER DE SAUMON 2-BOUCHÉES POULET(M) 3-TORTELLINI AU FROMAGE(L) 4-TORTILLAS JAMBON-F.(M) 5-PÂTE CHINOIS 6-SANDWICH AU POULET	23 SEPTEMBRE SAL.CONCOMBRE/TENDRE BAN. 1-HAMBURGER 2-RIZ CHINOIS AU POULET 3-RAVIOLI EPINARD-FROM. 4-ROTI SCE À LA SAUCISSE 5-PÂTE CHINOIS 6-SANDWICH AU POULET	24 SEPTEMBRE PIZZA/ BISCUIT MG 1-OMELETTE LÉGUMES-F. 2-BOEUF AUX BROCOLI 3-RIGATONI SCE VIANDE (L) 4-BROCHETTE DE POULET 5-PÂTE CHINOIS 6-SALADE CÉSAR POULET	25 SEPTEMBRE FROMAGE / FRUIT FRAIS 1-HAMBURGER STEAK 2-COUSCOUS AU POULET 3-MACARONI BLÉ SCE VIANDE(L) 4-PITA BLÉ POULET LÉG. F. 5-PÂTE CHINOIS 6-NAAN BROCOLIS FROMAGE
28 SEPTEMBRE FROMAGE/ BISCUIT SOLEIL 1-JAMBON À L'ÉRABLE 2-CUISSÉ DE POULET 3-LASAGNE-EPINARDS-F. 4-BROCHETTE DE POULET 5-HAMBURGER STEAK 6-SOUPÉ LUNDILAMIE	29 SEPTEMBRE CRUDITÉS / MINIGO 1-TORTILLAS AU POULET-F.(M) 2-BROCHETTE DE PORC 3-MACARONI FROMAGE 4-PITA PASTRAMI FROMAGE 5-SAUCISSES DE POULET 6-SANDWICH AU THON	30 SEPTEMBRE SALADE VERTE/ PAIN POMME 1-BAGEL DINDE FROMAGE(S) 2-LINGUINE AU BOEUF BRAISÉ 3-ROTI BLÉ TOMATE-F. 4-HAMBURGER 5-HAMBURGER STEAK 6-SANDWICH AU THON	1ER OCTOBRE PIZZA/FRUIT FRAIS 1-CROQUETTE POISSON-F. 2-PAIN DE VIANDE 3-CANNELLONI FROMAGE(L) 4-BOUCHÉES POULET(M) 5-SAUCISSES DE POULET 6-SALADE JARDINIERE - THON	2 OCTOBRE CRUDITÉS/GALETTE AVOINE 1-PÂTE CHINOIS 2-HOT DOGS VÉGÉTARIEN 3-SPAGHETTI SCE VIANDE 4-BURGER POULET GRILLÉ 5-HAMBURGER STEAK 6-SANDWICH AU THON
5 OCTOBRE CRUDITÉS/BISCUIT MG 1-TILAPIA 2-PÂTE CHINOIS 3-LINGUINE ALFREDO 4-PITA AU POULET-FROMAGE 5-BROCHETTE DE POULET 6-PANINI JAMBON FROMAGE	6 OCTOBRE JOURNÉE PÉDAGOGIQUE PAS DE SERVICE MERENDA	7 OCTOBRE CRUDITÉS/MUFFIN 1-SOUS-MARIN-VIANDE-F. 2-OMELETTE AUX FROMAGES 3-LASAGNE 4-BURGER POULET GRILLÉ 5-BROCHETTE DE POULET 6-PANINI JAMBON FROMAGE	8 OCTOBRE PIZZA/YOGOURT 1-HAMBURGER STEAK (VEAU) 2-BOULETTES VO-SOLEIL 3-TORTELLINI AU FROMAGE(L) 4-BOUCHÉES POULET(M) 5-BROCHETTE DE POULET 6-SAL. FATOUCHE-POULET	9 OCTOBRE CRUDITÉS/FRUIT FRAIS 1-BOEUF ET LÉGUMES THAI 2-COQUILLES SMOKE MEAT 3-MACARONI FROMAGE 4-SANDWICH CÔTES LEVEES 5-BROCHETTE DE POULET 6-NAAN POULET FROMAGE
12 OCTOBRE JOUR DE L'ACTION DE GRÂCE PAS DE SERVICE MERENDA	13 OCTOBRE FROMAGE/ FRUIT FRAIS 1-CROQUETTE POISSON-F. 2-SAUCISSES DE POULET 3-SPAGHETTI BLÉ VIANDE (L) 4-BROCHETTE DE POULET 5-PASTA & PISSELLO 6-NAAN BROCOLIS FROMAGE	14 OCTOBRE PIZZA/ GALETTE AVOINE 1-POULET À L'ÉRABLE 2-BURGER VÉGÉTARIEN 3-CANNELLONI VIANDE(L) 4-CUBES DE POULET BBQ 5-SOUPÉ D'OGRE 6-SALADE POULET & BROCOLI	15 OCTOBRE SALADE VERTE/ MINIGO 1-S-MARIN POULET GRILLÉ-F. 2-PÂTE CHINOIS 3-PENNE À LA GRECQUE 4-HAMBURGER 5-MACARONI FROMAGE 6-PANINI BLÉ/DINDE LT(S)	16 OCTOBRE CRUDITÉS / CHOIX DU CHEF 1-TORTILLAS BOEUF MEX. 2-HOT DOGS VÉGÉTARIEN 3-MAC. FROM & BROCOLI 4-ROULEAUX ITALIENS-F. 5-MACARONI FROMAGE 6-PANINI BLÉ/DINDE LT(S)
19 OCTOBRE PIZZA/ FRUIT FRAIS 1-HAMBURGER STEAK 2-BOULETTES DE VEAU 3-RAVIOLI À LA VIANDE (L) 4-BOUCHÉES POULET(M) 5-PÂTE CHINOIS 6-SAL. QUINOA-COUSCOUS	20 OCTOBRE CRUDITÉS/MINIGO 1-TORTILLAS JAMBON-F.(M) 2-RIZ ESPAGNOL AUX LÉG. 3-LASAGNE 4-BURGER POULET GRILLÉ 5-PÂTE CHINOIS 6-NAAN TOMATE FROMAGE	21 OCTOBRE FROMAGE/ BISCUIT MG 1-PAIN VIANDE VEAU/LÉGUMES 2-RIZ CHINOIS AU POULET 3-TORTELLINI AU FROMAGE(L) 4-BROCHETTE DE POULET 5-PÂTE CHINOIS 6-SALADE ORIENTALE	22 OCTOBRE SALADE VERTE / YOGOURT 1-DINDE SAUCE BRUNE 2-PENNE BLÉ À LA GIGI 3-MACARONI FROMAGE 4-HAMBURGER 5-PÂTE CHINOIS 6-PIZZA TOMATE FROMAGE	23 OCTOBRE CRUDITÉS / GALETTE QUINOA 1-BURGER DE SAUMON 2-PÂTE CHINOIS SPÉCIAL 3-MACARONI SAUCE VIANDE 4-BROCHETTE DE BOEUF 5-PÂTE CHINOIS 6-PIZZA TOMATE FROMAGE
26 OCTOBRE CRUDITÉS / GALETTE AVOINE 1-TORTILLAS AU POULET-F.(M) 2-PÂTE CHINOIS 3-LINGUINE PESTO(P) 4-HAMBURGER 5-SAUCISSES DE POULET 6-SANDWICH BLÉ AUX OEUFS	27 OCTOBRE PIZZA / FRUIT FRAIS 1-MIJOTÉ DE BOEUF 2-CUISSÉ DE POULET AVEC RIZ 3-CANNELLONI VIANDE(L) 4-CUBES DE POULET BBQ 5-LASAGNE À LA GIGI (L) 6-SALADE AUX OEUFS	28 OCTOBRE JOURNÉE PÉDAGOGIQUE PAS DE SERVICE MERENDA	29 OCTOBRE SAL.MAIS / BISCUIT SOLEIL 1-BOEUF BOURGUIGNON 2-POULET ÉCLATÉ 3-MACARONI FROMAGE 4-BURGER POULET GRILLÉ 5-PENNE À LA GIGI 6-SANDWICH AUX OEUFS	30 OCTOBRE CRUDITÉS-T / YOGOURT 1-BAGEL DINDE FROMAGE(S) 2-PAËLLA AU SAUMON 3-SPAGHETTI SCE VIANDE 4-PORC AIGRE-DOUX 5-SAUCISSES DE POULET 6-SANDWICH AUX OEUFS

INSCRIRE LE # ET LA DATE D'EXPIRATION DE LA CARTE DE CRÉDIT ICI(VISA OU MC)

NOMBRE DE REPAS POUR CE MENU

NOMBRE DE REPAS X 5.85\$

SI PAIEMENT CARTE DE CRÉDIT

-NOMBRE DE REPAS EN CRÉDIT

TOTAL À PAYER

0,00 \$	+	2,00 \$	-	0,00 \$	=	0,00 \$
---------	---	---------	---	---------	---	---------

# MERENDA

...plus qu'une simple boîte à lunch

\*\*= VÉGÉTARIEN

H=FAIT MAISON h=FAIT MAISON75%

☐☐☐ = PORC

NOS ENTRÉES	
CRUDITÉS	EN ROTATION: CAROTTES, CONCOMBRES, PIMENTS, BROCOLI, ETC.
CRUDITÉS ET TREMPETTE	LÉGUMES CRUS AVEC TREMPETTE
PIZZA	PETIT CARRÉ DE PIZZA ITALIENNE FROIDE
FROMAGE	EN ROTATION: PORTION BRICK, CHEDDAR, FICELLO, FROMAGE GRAIN.
SALADE DE CHOU	CHOU RAPÉ, VINAIGRETTE CRÈMEUSE
SALADE DE CAROTTES	CAROTTES RAPÉES, VINAIGRETTE CRÈMEUSE
SALADE DE MAÏS	MAÏS, CÉLERI, PIMENTS, TOMATES ET PÂTES. HUILE ET CITRON
SALADE VERTE	VINAIGRETTE ITALIENNE SERVI À PART.
SALADE DE CONCOMBRE	CUBE DE CONCOMBRES, VINAIGRETTE À PART.
SALADE CROQUANTE	LÉGUMES ET CÉRÉALES CROQUANTES. VINAIGRETTE SERVI À PART.
SALADE DU JARDIN	LAITUE, CAROTTES, CHOU. VINAIGRETTE SERVI À PART.
SALADE DE POMME DE TERRE	POMMES DE TERRE COUPÉES ET LÉGUMES SAUCE CRÈMEUSE.

## LES RÂGOUTS ET AUTRES REPAS RÉCONFORT

h	BŒUF BOURGUIGNON	CUBE DE BŒUF MIJOTÉ DANS UNE SAUCE AUX CHAMPIGNONS SERVI AVEC RIZ ET LÉGUMES.
H	MIJOTÉ DE BŒUF	CUBE DE BŒUF CUIITS AU FOUR LENTEMENT AVEC DES LÉGUMES FRAIS (CAROTTES, POMMES DE TERRE)
h	RAGOUT DE BOULETTES	BOULETTES DE BŒUF HACHÉ DANS UNE SAUCE BRUNE SERVI POMMES DE TERRE COUPÉES ET LÉGUMES
H	SOUPE LUNDILAMIE	POULET LÉGUMES ET NOUILLES DANS UN ÉPAIS BOUILLON
H	SOUPE D'OGRE	BOEUF, ORGE ET CAROTTES DANS UN ÉPAIS BOUILLON.

## LES BOUCHÉES ET AUTRES PETITS PLAISIRS

	BOUCHÉES POULET (MG)	PETIT MORCEAU DE POULET PANÉ MULTIGRAINS SERVI AVEC RIZ PILAF ET LÉGUMES. SAUCE AIGRE DOUCE À PART.
H	BOULETTES DE VEAU	VEAU HACHÉ AVEC ŒUF, CHAPELURE ET FINES HERBES CUIT EN FORMES DE PETITES BOULES, SERVI AVEC RIZ PILAF ET LÉG.
H	BOULETTES VO-SOLEIL	VEAU HACHÉ, PIMENTS, CAROTTES, COURGE MUSQUÉ SERVI AVEC RIZ PILAF ET LÉGUMES.
h	BOULETTES ESPAGNOLES	BŒUF HACHÉ EN BOULETTES DANS UNE SAUCE BRUNE AUX LÉGUMES ET TOMATES SERVI AVEC RIZ TOMATE ET LÉGUMES
h	BOULETTES TERIYAKI	BŒUF HACHÉ EN BOULETTES DANS UNE SAUCE TERIYAKI SERVI AVEC RIZ AU BŒUF ET LÉGUMES
H**	CROQUETTES FROMAGE + FARFALLES	FROMAGE, SOYA ET LÉGUMES FAÇONNÉ EN PÉPITES PUIS CUITES AU FOUR SERVI AVEC FARFALLES À L'HUILE D'OLIVE
H	CROQUETTES DE POISSON	LONGE DE SAUMON HACHÉ, CÉLERI, PIMENTS ROUGES ET VERTS, FROMAGE FAÇONNÉ EN BOULETTES PUIS CUIT AU FOUR. SERVI AVEC RIZ PILAF ET LÉGUMES
H	POULET ÉCLATÉS	MORCEAUX DE POULET MARINÉES PUIS SAUPOUDRER DE CORN FLAKE CUIITS AU FOUR. SERVI AVEC RIZ ET LÉGUMES.
H	ROULÉ À LA DINDE (DANS UN TORTILLAS)	DINDE FUMÉE AVEC FARCE AUX TROIS FROMAGES (MOZZARELLA, FROMAGE À LA CRÈME ET PARMESAN). SERVI CHAUD EN BOUCHÉES

## LES REPAS STYLE PIZZA

H	PITA BLÉ POULET LÉG. FROM.	PITA GARNI DE SAUCE TOMATE DE POULET, PIMENTS ROUGES ET VERTS, BROCOLI, CHAMPIGNONS, OLIVES VERTES, FETA, ET DE FROMAGE MOZZARELLA.
H	PITA PASTRAMI ET FROMAGE	PITA GARNI DE SAUCE TOMATE, PASTRAMI ET FROMAGE
H	PITA POULET	PITA GARNI DE SAUCE TOMATE, CUBE DE POULET ET FROMAGE
H**	PIZZA ITALIENNE TOMATE, FROM. (P)	GROS CARRÉ DE PIZZA ITALIENNE AUX TOMATES GARNI DE FROMAGE SERVI FROID

## POUR LES AMATEURS DE RIZ

H☐☐☐	JAMBALAYA AUX BOULETTES	MÉLANGE DE RIZ, DE BOULETTES MAISON ET DE LÉGUMES ASSAISONNÉ À LA JAMAICAINE.
H	PAELLA AU SAUMON	HEUREUX MÉLANGE DE RIZ, CÉLERI, PIMENT, POIS, TOMATES ET SAUMON. ORIGINE-ESPAGNOLE.
H	RIZ CHINOIS AU POULET	RIZ AVEC MORCEAUX DE POULET ET MACÉDOINE DE LÉGUMES ASSAISONNEMENTS STYLE CHINOIS
H**	RIZ ESPAGNOL AUX LÉGUMES	RIZ AUX TOMATES AVEC LENTILLES ET MACÉDOINE DE LÉGUMES AVEC ASSAISONNEMENTS TYPE ESPAGNOL

## LES BROCHETTES

	BROCHETTE DE POULET	SERVI AVEC RIZ PILAF ET LEGUMES
☐☐☐	BROCHETTE DE PORC	SERVI AVEC RIZ AU BOEUF ET LEGUMES
H	BROCHETTE DE BOEUF	SERVI AVEC RIZ AU BOEUF ET LEGUMES
<b>LES PATES</b>		
	CANNELLONI AU FROMAGE ET CANNELLONI AU FROMAGE (L)	ROULEAUX DE PATES ALIMENTAIRES FARCIS DE FROMAGE SERVI AVEC UNE SAUCE ROSÉE À BASE D'ŒUFS. (L) AVEC LÉGUMES BROYÉS.
h**	CANNELLONI À LA VIANDE ET CANNELLONI À LA VIANDE (L)	ROULEAUX DE PATES ALIMENTAIRES FARCIS DEVEAU HACHÉ SERVI AVEC UNE SAUCE ROSÉE À BASE D'ŒUFS. (L) AVEC LÉGUMES BROYÉS.
h	COQUILLES AU SMOKE MEAT	PATES ALIMENTAIRES GARNI DE SAUCE TOMATE ET VIANDE ET DE SMOKE MEAT.
h	LASAGNE AU CHILI	PÂTES ALIMENTAIRES GARNI D'UNE SAUCE TOMATE ET LÉGUMINEUSES ET DE MOZZARELLA.
H	LASAGNE	PATES ALIMENTAIRES GARNI DE SAUCE TOMATE ET VIANDE ET DE MOZZARELLA.
H☐☐☐	LASAGNE À LA GIGI ET LASAGNE À LA GIGI(L)	PATES ALIMENTAIRES GARNI DE SAUCE ROSÉE À BASE D'ŒUFS, DE CUBE DE JAMBON ET DE MOZZARELLA. (L) AVEC LÉGUMES BROYÉS.
H**	LASAGNE AUX ÉPINARDS	PATES ALIMENTAIRES GARNI DE SAUCE ROSÉE À BASE D'ŒUFS D'ÉPINARDS ET DE FROMAGE MOZZARELLA.
H**	LINGUINE ALFREDO (P)	PATES ALIMENTAIRES NAPPÉ D'UNE SAUCE BLANCHE AU FROMAGE ET AUX ŒUFS.
H**	LINGUINE BLÉ- PESTO (P)	PATES ALIMENTAIRES NAPPÉ D'UN MÉLANGE D'HERBE FRAICHE D'HUILE D'OLIVE (PUREE DE LEGUMINEUSES INVISIBLE)
H	MACARONI SAUCE VIANDE	PATES ALIMENTAIRES GARNI DE SAUCE TOMATE ET VIANDE
H	MACARONI BLÉ SAUCE VIANDE	
h**	MACARONI AU FROMAGE	PATES ALIMENTAIRES GARNI DE SAUCE-FROMAGES À BASE D'ŒUFS.
h**	MACARONI FROMAGE + BROCOLI	PATES ALIMENTAIRES ET SAUCE AUX FROMAGES À BASE D'ŒUFS GARNI DE BROCOLIS.
H	PASTA & PISELLO	PÂTES ALIMENTAIRES(TUBETTI), SAUCE TOMATE ET PETITS POIS.
H	PENNE À LA GRECQUE	PÂTES ALIMENTAIRES(PENNE) SAUCE TOMATE À LA VIANDE COMBINÉ À UNE BÉCHAMEL ET GRATINÉ DE PARMESAN.
H☐☐☐	PENNE À LA GIGI,	PATE ALIMENTAIRE GARNI D'UN SAUCE ROSÉE, DE JAMBON ET DE CHAMPIGNONS. (L) AVEC LÉGUMES BROYÉS
H	BLÉ OU (L)	
h	RAVIOLI À LA VIANDE ET RAVIOLI À LA VIANDE (L)	PATES ALIMENTAIRES FARCIS DE VEAU SERVIS DANS UNE SAUCE ROSÉE. (L) AVEC LÉGUMES BROYÉS.
h**	RAVIOLI ÉPINARDS ET FROMAGE	PATES ALIMENTAIRES FARCIS DE FROMAGE ET D'ÉPINARDS SERVIS DANS UNE SAUCE TOMATE, CRÈME À BASE D'ŒUFS.
H	RIGATONI SCE VIANDE ET (L)	PATE ALIMENTAIRE, SAUCE TOMATE-VIANDE ET/OU LÉGUMES BROYÉS.
H	ROTINI ŒUFS ET SAUMON	PÂTES ALIMENTAIRE, BÉCHAMEL, ŒUFS ET SAUMON.
H	ROTINI BLÉ SAUCE POULET	PATE ALIMENTAIRE NAPPÉ D'UN SAUCE AU POULET ET DE MORCEAUX DE POULET.
h**	ROTINI BLÉ TOMATE FROMAGE	PATES ALIMENTAIRES PARSEMÉES DE FROMAGE PUIS NAPPÉES D'UNE SAUCE TOMATE ET LÉGUMES BROYÉS.
H	ROTINI SCE À LA SAUCISSE	PATES ALIMENTAIRES ,SAUCE TOMATE, SAUCISSE-POULET ET PIMENTS ROUGES.
H**	SPAGHETTI SCE TLP	PATE ALIMENTAIRE NAPPÉ D'UNE SAUCE TOMATE ET LÉGUMES ET LENTILLES BROYÉS DE FAÇON À ÊTRE INVISIBLE.
H**	SPAGHETTI BLÉ SCE TLP	
H	SPAGHETTI SCE VIANDE	PATE ALIMENTAIRE GARNI DE SAUCE TOMATE ET VIANDE (L) AVEC LÉGUMES BROYÉS.
H	SPAGHETTI BLÉ SCE VIANDE(L)	
h**	TORTELLINI AU FROMAGE	PATE ALIMENTAIRE FARCIS D'UN MÉLANGE DE FROMAGE
h**	TORTELLINI AU FROMAGE(L)	NAPPÉ D'UN SAUCE TOMATE CRÈMEUSE À BASE D'ŒUFS
h	TORTELLINI À LA VIANDE	PATE ALIMENTAIRE FARCIS D'UN MÉLANGE BŒUF ET FROMAGE
h	TORTELLINI À LA VIANDE(L)	NAPPÉ D'UN SAUCE CRÈMEUSE TOMATE ET LÉGUMES BROYÉS.
<b>LES SALADES-REPAS</b>		
H	SALADE CÉSAR-POULET /JAMBON	SALADE CÉSAR ACCOMPAGNÉ DE POULET GRILLÉ OU JAMBON☐☐☐
H**	SALADE TORTELLINI & LÉGUMES	TORTELLINI AU FROMAGE, CÉLERI, PIMENTS, OLIVES VERTES & TOMATES.
H☐☐☐	SALADE CÉSAR AU JAMBON	SALADE CÉSAR ACCOMPAGNÉ DE JAMBON TRANCHÉ
H**	SALADE DU CHEF AUX ŒUFS	LAITUE, CAROTTES, CHOU ROUGE, TOMATES AVEC DES ŒUFS DURS.
H	SALADE DU CHEF-POULET GRILLÉ	LAITUE, CAROTTES, CHOU ROUGE, TOMATES AVEC POULET GRILLÉ.
H**	SALADE FATOUCHE ET POULET	CONCOMBRE, TOMATES, PIMENTS, PERSIL, POULET ET QUINOA.
H**	SALADE ORIENTALE-NOUILLES	CHOU, CAROTTES, PIMENTS, AVEC NOUILLES ET SAUCES ORIENTALES.
H	SALADE DU JARDIN AU THON	LAITUE, CAROTTES, CHOU ROUGE, TOMATES AVEC DU THON
H	SALADE ITALIENNE AU POULET	PÂTES, PIMENTS, OLIVES NOIRES, ZUCHINI, POULET ET PESTO.
H**	SALADE OISEAUX	MULTIGRAIN, QUINOA, HARICOTS MUNGO, PIMENTS, CÉLERI ET TOMATES.
H☐☐☐	BETTERAVES AU JAMBON	BETTERAVES, CAROTTES, PATATES, CORNICHONS ET JAMBON
H	SALADE DUO	SALADE DE POMMES DE TERRE, POULET ET SALADE DE CAROTTES.
H☐☐☐	SALADE GREC- JAMBON	LAITUE, CONCOMBRE, TOMATES, POIVRONS, FETA ET JAMBON.

# MERENDA

...plus qu'une simple boîte à lunch

## LES PETITS QUÉBÉCOIS

	CUISSE DE POULET	ASSAISONNÉ SERVI AVEC POMMES DE TERRE ET LÉGUMES.	h
	CUISSE DE POULET AVEC RIZ	ASSAISONNÉ SERVI AVEC RIZ ET LÉGUMES.	h
h	CUBES DE POULET BBQ	CUBES DE POULET ASSAISONNÉS BBQ SERVI AVEC RIZ PILAF ET LÉGUMES.	H
H	DINDE SAUCE BRUNE	TRANCHE DE POITRINES DE DINDE, NAPPÉ DE SAUCE BRUNE, ACCOMPAGNÉ DE POMMES DE TERRE ET DE LÉGUMES.	**
	HAMBURGER STEAK	GALETTE DE BŒUF HACHÉ NAPPÉ DE SAUCE BRUNE SERVI AVEC POMMES DE TERRE COUPÉES ET LÉGUMES	
H	HAMBURGER STEAK (VEAU)	GALETTE DE VEAU HACHÉ NAPPÉ DE SAUCE BRUNE SERVI POMMES DE TERRE COUPÉES ET LÉGUMES	**
H	JAMBON À L'ÉRABLE	TRANCHE DE JAMBON CUIT AU FOUR SERVI AVEC SAUCE À L'ÉRABLE SERVI AVEC POMMES DE TERRE COUPÉES ET LÉGUMES.	H**
H**	OMELLETTE AUX FROMAGES	ŒUFS BATTUS AVEC FROMAGE MOZZARELLA ET CHEDDAR CUIITS AU FOUR ET SERVI AVEC POMMES DE TERRE ET LÉGUMES.	H
H**	OMELLETTE AUX LÉGUMES	ŒUFS BATTUS AVEC CÉLERI, POIVRONS ET FROMAGE CUIITS AU FOUR ET SERVI AVEC POMMES DE TERRE ET LÉGUMES.	H
H**	OMELLETTE MEXICAINE	ŒUFS BATTUS AVEC ÉPICES MEXICAINES ET FROMAGE. CUIITS AU FOUR ET SERVI AVEC POMMES DE TERRE ET LÉGUMES.	H
H	PAIN DE VIANDE	MÉLANGE DE BŒUF HACHÉ, AVOINE, ŒUFS ET ÉPICES , CUIT EN FORME DE PAIN ,TRANCÉ ET NAPPÉ DE SAUCE BRUNE. SERVI AVEC POMMES DE TERRE COUPÉES ET LÉGUMES	H
H	PAIN DE VIANDE-VEAU/LÉGUMES	MÉLANGE DE VEAU HACHÉ, AVOINE, ŒUFS, LÉGUMES ET ÉPICES , CUIT EN FORME DE PAIN ,TRANCÉ ET NAPPÉ DE SAUCE TOMATE. SERVI AVEC POMMES DE TERRE COUPÉES ET LÉGUMES	H
H	PATÉ CHINOIS	BŒUF HACHÉ (AUQUEL ON AJOUTE DU BLÉ) COUVERT DE MAIS EN CRÈME ET DE POMMES DE TERRE EN PURÉE.	H
H	PATÉ CHINOIS SPECIAL CHEF	ON AJOUTE DE LA SAUCE BRUNE ET CAROTTES AU BOEUF.	H
H	POITRINE DE POULET GRILLÉ	LANIÈRES DE POULET MARINÉ CUIITE AU FOUR SERVI AVEC RIZ AUX TOMATES ET DES LÉGUMES.	H
h	POULET À LA KING	MUFFINS ANGLAIS GARNI DE POULET, DE MACÉDOINES DE LÉGUMES ET D'UNE SAUCE BLANCHE.	H
H	POULET À L'ÉRABLE	MORCEAU DE POULET DANS UNE SAUCE À L'ÉRABLE SERVI AVEC RIZ BLANC ET LÉGUMES	H
	SAUCISSES DE POULET	SAUCISSES DE POULET SERVIS AVEC RIZ PILAF ET LÉGUMES.	H

## LES REPAS INTERNATIONAUX

H	BŒUF AUX BROCOLIS(B)	LANIÈRES DE BŒUF SAUTÉ AVEC DES BROCOLIS SERVI AVEC RIZ BRUN AU BOEUF ET LÉGUMES.	H
H	BOEUF ET LÉGUMES THAI	FINES TRANCHES DE BOEUF MARINÉS AVEC LÉGUMES ET SAUCE THAÏLANDAISE.SERVI AVEC RIZ BLANC	H
H	CHILI CON CARNE	BŒUF HACHÉ, PIMENTS, CÉLERI, CAROTTES, TOMATES, HARICOTS VARIÉS ASSAISONNÉS À LA MEXICAINE AVEC DE RIZ ET DE LÉGUMES.	H
H**	CHOW MEIN AUX LÉGUMES	ŒUFS,CHAMPIGNONS,OIGNONS,CÉLERIS,CAROTTES,CHOU EN LANIERES, FÈVES DE SOYA, PIMENTS VERTS, ŒUFS ASSAISONNÉ À LA CHINOISE SERVI AVEC VERMICELLE DE RIZ	H
H	COUSCOUS AU BŒUF	MORCEAUX DE BŒUF, CAROTTES, CÉLERI ET POIS CHICHE MIJOTÉS DANS UN BOUILLON DE BŒUF RELEVÉ DE RAISINS SECS, DE TOMATES ET D'ÉPICES MAROCAINES SERVIS SUR COUSCOUS	H
H	COUSCOUS AU POULET	MORCEAUX DE POULET, CAROTTES, CÉLERI ET POIS CHICHE MIJOTÉS DANS UN BOUILLON RELEVÉ D'ÉPICES ET DE TOMATES SERVIS SUR DU COUSCOUS.	H
H	ESCALOPE DE BOEUF PARMESAN	FINE TRANCHE DE BOEUF MARINÉ SAUPOUDRÉ DE PARMESAN ET D'UNE FINE COUCHE DE CHAPELURE SERVI AVEC RIZ ET LÉGUMES.	H
H	JAMBALAYA AUX BOULETTES	MÉLANGE DE RIZ, DE BOULETTES MAISON ET DE LÉGUMES ASSAISONNE À LA JAMAICAINE.	H
h	LAHMAJOUN	PIZZA ARMÉNIENNE. PAIN ARMÉNIEN GARNI DE TOMATES, DE BOEUF HACHÉ ET D'ÉPICES. SERVI EN TORTILLAS AVEC RIZ	H
H	NOUILLES CHINOISES AU POULET	NOUILLES CHINOISES ET MORCEAUX DE POULET DANS UNE SAUCE AIGRE DOUCE.	H
H	PAELLA AU SAUMON	HEUREUX MÉLANGE DE RIZ, CÉLERI, PIMENT,POIS,TOMATES ET SAUMON. ORIGINE-ESPAGNOLE.	H
H	PORC AIGRE-DOUX	LANIÈRES DE PORC MARINÉS ET SAUTÉS AVEC CÉLERI, POIS, PIMENTS ROUGES-VERTS ET BROCOLI SERVI AVEC RIZ AU BOEUF	H
H	ROULEAU DE VIANDE ITALIEN	BOEUF, PORC HACHÉ ET FROMAGE AVEC DES ÉPICES FACONNÉ EN ROULEAU, SERVI AVEC RIZ.	H

## LES SANDWICHS, LES TORTILLAS, LES BURGERS ET CIE.

	BAGEL DINDE FROMAGE	DINDE SANS NITRITE AVEC FROMAGE DANS UN BAGEL. SERVI CHAUD.	
	BAGEL JAMBON ET FROMAGE	JAMBON CUIT AVEC FROMAGE DANS UN BAGEL. SERVI CHAUD.	
	BURGER DE SAUMON	FILET DE SAUMON SERVI DANS UN PAIN HAMBURGER, LAITUE ET MAYONNAISE À PART.	
	BURGER POULET GRILLÉ	POITRINE DE POULET MARINÉ, SERVI SUR PAIN KAISER BLÉ ENTIER LAITUE ET MAYONNAISE À PART	
	BURGER VÉGÉTARIEN	GALETTE DE TOFU SERVI AVEC LÉGUMES. PAIN ET CONDIMENTS À PART.	
	HAMBURGER	GALETTE DE BŒUF HACHÉ SERVI SUR PAIN KAISER . CONDIMENTS À PART.	
	HOT DOGS VÉGÉ.	2 SAUCISSES AU TOFU DANS DES PAINS HOT DOG. , CONDIMENTS À PART.	
	PAIN BLÉ DORÉ AU FROMAGE	PAIN DE CÉRÉALES ENTIÈRES BADIGEONNÉ D'UN ŒUF ET GARNI DE MOZZARELLA.	
	PANINI BLÉ/ DINDE LT (S) ET	PAIN BLÉ GARNI DE DINDE SANS NITRITE, DE TOMATES ET LAITUE.	
	PANINI BLÉ/ DINDE(S)&LÉG. GRILLÉS	PAIN BLÉ GARNI DE DINDE (SANS NITRITE) ET LÉGUMES GRILLÉS.	
	PANINI JAMBON FROMAGE	PAIN ITALIEN GARNI DE JAMBON FORET NOIRE ET FROMAGE SUISSE.	
	ROULÉ À LA DINDE (DANS UN TORTILLAS)	DINDE FUMÉE AVEC FARCE AUX TROIS FROMAGES (MOZZARELLA, FROMAGE À LA CRÈME ET PARMESAN). SERVI CHAUD EN BOUCHÉES	
	SANDWICH SALADE DE POULET	POULET HACHE, CELERI, MAYONNAISE SERVI DANS UN PAIN ROND.	
	SANDWICH AU THON	THON, PIMENTS, CELERI, MAYONNAISE SERVI DANS UN PAIN ROND.	
	SANDWICH BLÉ AUX ŒUFS ET SANDWICH BLÉ AUX ŒUFS/LÉG.	ŒUFS PILLES, CELERI, MAYONNAISE SERVI DANS UN PAIN ROND. AVEC LÉGUMES GRILLÉS	
	SANDWICH COTES LEVÉES	COTES LEVEES DESSOSEES, SAUCE BBQ ET FROMAGE DANS UN CIABATTA. SERVI CHAUD.	
	SANDWICH PASTRAMI FROMAGE SUISSE	PAIN GARNI DE PASTRAMI ET DE FROMAGE SUISSE	
	SOUS-MARIN(VIANDES FROIDES)	PAIN GARNI DE JAMBON CUIT, PASTRAMI ET MOZZARELLA SERVI CHAUD	
	SOUS-MARIN POULET GRILLÉ	PAIN GARNI DE POULET, DE PIMENTS ET DE MOZZARELLA SERVI CHAUD.	
	SOUS-MARIN AU STEAK	PAIN GARNI DE MORCEAUX DE STEAK, DE PIMENTS ET DE MOZZARELLA, SERVI CHAUD.	
	TORTILLAS AU JAMBON	JAMBON, FROMAGE, ROULÉS DANS UN PAIN TORTILLAS. SERVI CHAUD.	
	TORTILLAS À LA DINDE	DINDE, FROMAGE, ROULÉS DANS UN PAIN TORTILLAS. SERVI CHAUD.	
	TORTILLAS AU POULET	POULET, PIMENTS, SAUCE TOMATE ET MOZZARELLA ROULÉS DANS UN PAIN TORTILLAS SERVI AVEC RIZ PILAF	
	TORTILLAS BŒUF MEXICAIN(L)	BŒUF ASSAISONNÉ D'ÉPICES MEXICAINE, LÉGUMES ET FROMAGE DANS UN PAIN TORTILLAS SERVI CHAUD AVEC LÉGUMES.	

## LES POISSONS

	BURGER DE SAUMON	FILET DE SAUMON SERVI DANS UN PAIN HAMBURGER, LAITUE ET MAYONNAISE À PART.	
	CROQUETTES DE POISSON	LONGE DE SAUMON HACHÉ, CÉLERI, PIMENTS ROUGES ET VERTS, FROMAGE FAÇONNÉ EN BOULETTES PUIS CUIT AU FOUR.SERVI AVEC RIZ PILAF ET LÉGUMES	
	POISSON FLORENTINE	FILET DE SOLE NAPPÉ D'UN SAUCE BLANCHE AUX ÉPINARDS, SERVI AVEC RIZ ET LÉGUMES	
	GRATIN AU THON	PÂTES ET THON DANS UNE SAUCE BÉCHAMEL AUX LÉGUMES BROYÉS GRATINÉE AVEC DU MOZZARELLA.	
	PAELLA AU SAUMON	HEUREUX MÉLANGE DE RIZ, CÉLERI, PIMENT,POIS,TOMATES ET SAUMON. ORIGINE-ESPAGNOLE.	
	TILAPIA	LONGE DE TILAPIA SERVI AVEC UNE SAUCE TOMATE PRUNE ACCOMPAGNÉ DE RIZ ET DE LÉGUMES.	
	POISSON ITALIEN	FILET DE SOLE GARNI DE POIVRONS GRILLÉS, D'OLIVES, D'ÉCHALOTES DE PERSIL ET D'UN FILET D'HUILE D'OLIVE. SERVI AVEC RIZ ET LÉGUMES.	

## LES DESSERTS

BISCUIT SOLEIL	MINIGO	MUFFIN
BISCUIT MULTIGRAIN	YOGOURT	TENDRE AUX BANANES
GALETTE A L' AVOINE	FRUITS FRAIS	POUDING
MINI-PAIN AUX POMMES	SALADE DE FRUITS	GALETTE QUINOA ET AVOINE