

# MENU

Le menu est sujet à modifications.



Allergènes

Menu  
Production et distribution des repas  
56e Finale des Jeux du Québec – Rivière-du-Loup 2021

MENU	Menu 1 – Jeudi 2 mars	Menu 2 – Vendredi 3 mars	Menu 3 – Samedi 4 mars	Menu 4 – Dimanche 5 mars	Menu 5 – Lundi 6 mars	Menu 6 – Mardi 7 mars (Journée de transition départ)
<b>DÉJEUNER</b>	254	254	2538	2538	2538	2538
Choix #1	Crêpes	Pain doré	Crêpes	Pain doré	Crêpes	Pain doré
Choix #2	Omelette paysanne	Oeufs brouillés	Omelette au fromage	Oeufs brouillés	Omelette florentine	Omelette paysanne
Option Végé	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré
Option Végé SV6	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé
Prix/assiette	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges
Boissons	Café, thé, jus orange ou pomme, eau					
Céréales						
Grains	Pain blé entier ou multigrain, pain sans gluten					
Fruits et légumes	Orange, pomme, banane, raisins rouges sans pépin, salade de fruits (Colabor #660060)					
Produits laitiers	Yogourt, fromage à la crème, lait de vache, lait de soja au chocolat					
Condiments	Sirop d'érable, ketchup, margarine, confitures					
<b>DÎNER</b>	354	354	2538	2538	2538	2538
Sandwich #1	Panini à la dinde	Wrap au thon	Wrap au poulet grillé	Sandwich au roti de porc	Sandwich à l'effiloché de dinde	Soupe aux légumes (concentré CISSS)
Sandwich #2	Wrap au houmous	Panini végété-pâté	Wrap au tofu grillé	Sandwich à la tartinade de tofu	Sandwich à l'effiloché VG	Pâté chinois (s/g)
Sandwich sans gluten	Sandwich s/g à la dinde	Sandwich s/g au végété-pâté	Sandwich s/g au tofu	Sandwich s/g au porc	Sandwich s/g à l'effiloché de dinde	Spaghetti aux lentilles (sauce CISSS)
Accompagnement 1	Salade de riz à la mexicaine	Salade de pois chiches et légumes (FC)	Salade de rotinis californiennes (FC)	Salade carottes - raisins	Salade grecque	Pâté chinois végété ou Panini côtes levées
Accompagnement 2	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Riz aux légumes
Dessert / Collation	Muffin pomme - canneberges	Muffin courgette & choco	Muffin bleuets-citron	Muffin Choco - Poire	Muffins orange & dattes	Cubes de pommes de terres grillées
Prix/assiette	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Macédoine soleil levant
Boissons	Jus d'orange, jus de pomme, jus de pomme-raisin, jus de légumes, café (cégep commandite), thé					
Grains	Dessert (muffin) et/ou barre granola maison du jour et/ou galette santé vgtl sans gluten					
Fruits et légumes	Pomme, banane					
Produits laitiers	Fromage de la Fromagerie des Basques, lait au chocolat, lait de soja au chocolat					
Condiments						
<b>SOUPER</b>	354	2538	2538	2538	2538	2087
Soupe*	Soupe aux légumes (concentré CISSS)	Potage de légumes (H.Univ.)	Potage courge grand-mère	Soupe minestrone (concentré CISSS)	Soupe riz & tomate (concentré CISSS)	
Choix 1	Filet de poisson, coulis de poivron (s/g) (sauce CISSS)	Souvlaki de poulet (s/g)	Mijoté de porc (s/g)(H.Univ.)	Pâté aux poulet (ESRDL)	Panini Côtes levées poulet BBQ	Panini à la dinde
Choix 2	Pâtes aux légumes	Burger sans viande	Lasagne à la protéine végétale (sauce CISSS)	Sauté oriental au tofu (s/g)	Pâté Chinois Végé (s/g)	Wrap au houmous
Choix 3 (qté limitée)	N/D	Filet de poisson OU Fettuccine aux lég	Souvlaki poulet OU Burger sans viande	Mijoté de porc OU Lasagne végété	Pâté au poulet OU Sauté au tofu	Sandwich s/g à la dinde
Accompagnement 1	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Vermicelle de riz	Riz aux légumes	Crudités & houmous
Accompagnement 2	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Cubes de pommes de terres grillées	Muffins banane-chocolat
Accompagnement 3	Macédoine légumes pizza	Macédoine légumes du jour	Haricots verts et jaunes	Salade jardinière	Légumes californiens	Galette santé hypoallergène au chocolat
Desserts	Shortcake aux fraises (Patapom)	Gâteau aux carottes (ESRDL)	Gâteau au chocolat santé (ESRDL)	Gâteau Reine Elizabeth (MD)	Gâteau Fraisier (MD)	
Prix/assiette						
Boissons	Café, thé, jus de légumes, eau					
Grains	Petits pains, pain sans gluten, dessert sans gluten (tarte croké ou gâteau daboom)					
Fruits et légumes	Salade de fruits, Pomme, banane, orange, raisin					
Produits laitiers	Lait de vache, lait de soja au chocolat					
Condiments	Ketchup, mayo, moutarde, végénaise					

## Menu suite

MENU	Menu 6 - Mardi 7 mars (Journée de transition arrivée)	Menu 7 - Mercredi 8 mars	Menu 8 - Jeudi 9 mars	Menu 9 - Vendredi 10 mars	Menu 10 - Samedi 11 mars
DÉJEUNER		2626	2626	2626	2626
Choix #1		Crêpes	Pain doré	Crêpes	Pain doré
Choix #2		Oeufs brouillés	Omelette au fromage	Oeufs brouillés	Omelette florentine
Option Végé		Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré	Casserole de pain doré
Option Végé S/G		Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé	Tofu brouillé
		Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges
Prix/assiette					
Choix d'items	Boissons	Café, thé, jus orange ou pomme, eau			
	Céréales				
	Grains	Pain blé entier ou multigrain, pain sans gluten			
	Fruits et légumes	Orange, pomme, banane, raisins rouges sans pépin, salade de fruits (Colabor #660060)			
	Produits laitiers	Yogourt, fromage à la crème, lait de vache, lait de soya au chocolat			
Condiments	Sirop d'érable, ketchup, margarine, confitures				
DÎNER		2626	2626	2626	2607
Sandwich #1		Wrap au thon	Wrap au poulet grillé	Sandwich au roti de porc	Soupe minestrone (concentré CISSS)
Sandwich #2		Panini végété-pâté	Wrap au tofu grillé	Sandwich à la tartina de tofu	Mignon de porc (s/g)
Sandwich sans gluten		Sandwich s/g au végété-pâté	Sandwich s/g au tofu	Sandwich s/g au porc	Burrito aux haricots
Accompagnement 1		Salade de chou & carottes	Salade couscous (#30447)	Salade de légumineuses et canneberges	Nouilles chinoises poulet ou Tofu tao
Accompagnement 2		Crudités & houmous	Crudités & houmous	Crudités & houmous	Riz aux légumes
Dessert / Collation		Muffin courgette-chocolat	Muffin choco-poire	Muffin pommes & canneberges	cubes de pommes de terre grillées
		Galette santé hypoallergène aux canneberges	Galette santé hypoallergène au chocolat	Galette santé hypoallergène aux canneberges	Salade jardinière
Prix/assiette					Croustade aux pommes (Patapom)
Choix d'items	Boissons	Jus d'orange, jus de pomme, jus de pomme-raisin, jus de légumes, café (cégep commandite), thé			
	Grains	Dessert (muffin) et/ou barre granola maison du jour et/ou galette santé vgl sans gluten			
	Fruits et légumes	Pomme, banane			
	Produits laitiers	Fromage de la Fromagerie des Basques, lait au chocolat, lait de soya au chocolat			
	Condiments				
SOUPER	2626	2626	2626	2626	2343
Soupe*	Soupe aux légumes (concentré CIS)	Potage carotte & lentille	Potage chou-fleur (ESRC)	Soupe riz & légumes (soupe légumes HU)	
Choix 1	Spaghetti à la viande	Porc aigre-doux (s/)	Pita au saumon gratin	Nouilles chinoises au poulet (sauce CISSS)	Sandwich à l'effiloché de dinde
Choix 2	Croquettes de tofu (s/)	Tourtière végétarienne (mill)	Chili végétarien (s/g)(H. Un)	Tofu général tao (s/g)	Sandwich à l'effiloché VG
Choix 3 (qté limitée)	Pâté chinois végété ou Panini côtes levées	Porc aigre-doux ou Spaghetti aux lentilles	Pâté chinois ou Tourtière au millet	Pita au saumon gratiné ou Chili végétarien	sandwich s/g effiloché de dinde
Accompagnement 1	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Riz aux légumes	Crudités & houmous
Accompagnement 2	Cubes de pommes de terres grill	Cubes de pommes de terres grill	Cubes de pommes de terres grill	Cubes de pommes de terres grillées	Muffin bleuet et citron
	Macédoine soleil leva	Betteraves mariné	Salade jardinière	Mélange Montego	Galette hypoallergène au chocolat
Dessert	Tarte aux fruits (Patapo)	Gâteau aux carottes (M)	Gâteau Citron - Framboises (H)	Gâteau salade de fruits (ESRDL)	
Prix/assiette					
Choix d'items	Boissons	Café, thé, jus de légumes, eau			
	Grains	Petits pains, pain sans gluten, dessert sans gluten (tarte croké ou gâteau daboom)			
	Fruits et légumes	Salade de fruits, Pomme, banane, orange, raisin			
	Produits laitiers	Lait de vache, lait de soya au chocolat			
	Condiments	Ketchup, mayo, moutarde, végénaise			