

# MENU DES REPAS A EMPORTER DE JANVIER 2021

LUNDI 04/01/21		MARDI 05/01/21		MERCREDI 06/01/21 + 7/1/21 TOUS LES SITES SONT FERMES LE JEUDI		VENDREDI 08/01/21 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>							
<b>Rouleau à la cannelle<sup>^CC</sup></b> 232	<b>Cheerios aux multi-céréales<sup>^CC</sup></b> 100	<b>Baguettes<sup>CC</sup> et fromage à la crème<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Céréales à la cannelle Cinnamon Chex<sup>^CC</sup></b> 230	<b>Barre framboise<sup>^CC</sup></b> 231	<b>Pancakes<sup>^CC</sup></b> 210-220	<b>Jambon de dinde* fromage sur pain Hawaïen<sup>CC</sup></b> 186	
Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120
<b>DÉJEUNER</b>							
<b>Pizza au fromage ou à la viande<sup>^~*CC</sup></b> 236/349	<b>Jambon de dinde* + sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 280	<b>Hamburger<sup>~</sup> sur pain<sup>CC</sup> accomp. de frites au four</b> 429	<b>Poulet orange mandarin* accomp. de riz aux légumes<sup>CC</sup></b> 290	<b>Dinde* et sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 270	<b>Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture<sup>p CC</sup></b> 631	<b>Sandwich au fromage grillé<sup>^CC/EI</sup></b> 280	
Jus de légumes 40	Pois chiches grillés 160	Fruits frais 30-96	Céleri et tasse de beurre de cacahuètes <sup>p</sup> 3/200	Fruits frais 30-96	<b>Ou le choix du chef</b>	<b>Ou le choix du chef</b>	
Coupelle de compote de pomme 50	Craisins (Baies sèches) 110	Lait 90-120	Assortiment de fruits 68	Lait 90-120	Assortiment de fruits secs 120	Coupelle de marinara 45	Sorbet aux fruits 77
Lait 90-120	Lait 90-120		Lait 90-120		Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120
<b>SOUPER</b>							
<b>Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture<sup>pCC</sup></b> 631	<b>Dinde* et sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 270	<b>Yaourt<sup>^</sup> et granola<sup>CC</sup></b> 180/220	<b>Jambon de dinde* et sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 227-280				
<b>OU</b>	Coupe de sauce salsa 25	Jus de légumes 40	Mini-carottes 35				
<b>Sandwich croissant au fromage<sup>CC</sup></b> 330	Sorbet aux fruits 77	Coupelle de fraises 90	Fruits frais 30-96				
Jus de légumes 40	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120				
Assortiment de fruits secs 120							
Lait 90-120							
<b>SNACK</b>							
<b>Snack<sup>CC</sup></b> 200	<b>Biscuits secs au fromage<sup>^CC</sup></b> 100	<b>Bol de céréales<sup>CC</sup></b> 100	<b>Grahams<sup>^CC</sup></b> 120				
	Jus Capri Sun 80	Lait 90-120	Lait 90-120				

**Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.**

**Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.**

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides)

\* Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

## ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète<sup>pV</sup> · Baguettes<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar<sup>^</sup> · Bâtonnet de fromage<sup>^</sup> · Bretzel moelleux<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

# MENU DES REPAS A EMPORTER DE JANVIER 2021

LUNDI 1/11/21		MARDI 1/12/21		MERCREDI 13/1/21 + 14/1/21 TOUS LES SITES SONT FERMES LE JEUDI		VENDREDI 15/1/21 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>							
<b>Rouleau à la cannelle<sup>^CC</sup></b> 232	<b>Cheerios aux multi-céréales<sup>^CC</sup></b> 100	<b>Baguettes<sup>CC</sup> et fromage à la crème<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Céréales à la cannelle Cinnamon Chex<sup>^CC</sup></b> 230	<b>Barre framboise<sup>^CC</sup></b> 231	<b>Pancakes<sup>^CC</sup></b> 210-220	<b>Wrap oeuf-fromage<sup>^CC</sup></b> 180	
Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Lait 60
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120
<b>DÉJEUNER</b>							
<b>Pizza au fromage ou à la viande<sup>^~*CC</sup></b> 236/349	<b>Pilon de poulet<sup>+CC</sup> accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain<sup>CC</sup></b> 330/70	<b>Cheese Crunchers<sup>^CC</sup> et Brocoli</b> 440	<b>Bâtonnet de pain perdu<sup>CC</sup> accomp. de saucisse<sup>*</sup></b> 344	<b>Jambon de dinde<sup>+</sup> + sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 227-280	<b>Cavatappi au fromage<sup>^CC</sup></b> 428 <b>Ou le choix du chef</b>	<b>Hamburger végétarien<sup>v</sup> sur pretzel acc. de frites boucles</b> 379 <b>Ou le choix du chef</b>	
Mini-carottes 35	Coupelle de sauce salsa	Fruits frais 30-96	Céleri et tasse de beurre de cacahuètes <sup>p</sup> 3/200	Tranches de concombre et sauce Ranch 3/55	Coupelle de marinara 45	Coupelle de fraises 90	
Coupelle de compote de pomme 50	Craisins (Baies sèches) 110	Lait 90-120	Assortiment de fruits 68	Fruits frais 30-96	Assortiment de fruits secs 120	Lait 90-120	
Lait 90-120	Lait 90-120		Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	
<b>SOUPER</b>							
<b>Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture<sup>pCC</sup></b> 631 <b>OU</b> <b>Sandwich croissant au fromage<sup>CC</sup></b> 330	<b>Yaourt<sup>^</sup> et granola<sup>CC</sup></b> 180/220	<b>Dinde<sup>+</sup> et sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 236-270	<b>Torsade à la myrtille<sup>^CC</sup></b> 380 <b>OU</b> <b>Bâtonnet de fromage + Bretzel<sup>^CC/EI</sup></b> 118/140				
Pois chiches grillés 160	Jus de légumes 40	Celeri et tomates grappes à la sauce Ranch 11/55	Jus de légumes 40				
Assortiment de fruits secs 120	Coupelle de myrtilles 40	Fruits frais 30-96	Sorbet aux fruits 77				
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120				
<b>SNACK</b>							
<b>Snack<sup>CC</sup></b> 200	<b>Biscuits secs au fromage<sup>^CC</sup></b> 100	<b>Bol de céréales<sup>CC</sup></b> 100	<b>Grahams<sup>^CC</sup></b> 120				
	Jus Capri Sun 80	Lait 90-120	Lait 90-120				

**Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.**

**Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.**

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides)

\* Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

## ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète<sup>p</sup> · Baguettes<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar<sup>^</sup> · Bâtonnet de fromage<sup>^</sup> · Bretzel moelleux<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

# MENU DES REPAS A EMPORTER DE JANVIER 2021

LUNDI 1/18/21		MARDI 1/19/21		MERCREDI 20/1/21 + 21/1/21 TOUS LES SITES SONT FERMES LE JEUDI		VENDREDI 22/1/21 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>							
PAS D'ÉCOLE	<b>Cheerios aux multi-céréales<sup>^CC</sup></b> 100	<b>Baguel<sup>CC</sup> et fromage à la crème<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Céréales à la cannelle Cinnamon Chex<sup>^CC</sup></b> 230	<b>Barre framboise<sup>^CC</sup></b> 231	<b>Pancakes<sup>^CC</sup></b> 210-220	<b>Jambon de dinde* fromage sur pain Hawaïen<sup>CC</sup></b> 186	
	Jus d'orange 60 Lait 90-120	Jus d'orange 60 Lait 90-120	Jus d'orange 60 Lait 90-120	Jus d'orange 60 Lait 90-120	Jus d'orange 60 Lait 90-120	Jus d'orange 60 Lait 90-120	
<b>DÉJEUNER</b>							
PAS D'ÉCOLE	<b>Pizza au fromage ou à la viande<sup>^~*CC</sup></b> 236/349	<b>Nuggets de poulet<sup>*CC</sup> et maïs</b> 318	<b>Hot-dog de dinde* sur pain complet<sup>CC</sup> accomp. de haricots Ranchero</b> 302	<b>Hamburger<sup>~</sup> sur pain<sup>CC</sup> accomp. de frites au four</b> 429	<b>Sandwich au fromage grillé<sup>^CC/EI</sup></b> 280 <b>Ou le choix du chef</b>	<b>Poulet thaï en sauce aigre-douce et épicée* acc. de riz aux légumes<sup>CC</sup></b> 301	
	Pois chiches grillés 160 Coupelle de compote de pomme 50 Lait 90-120	Craisins (Baies sèches) 110 Lait 90-120	Fruits frais 30-96 Lait 90-120	Mini-carottes 35 Assortiment de fruits 68 Lait 90-120	Coupe de marinara 40 Coupelle de fraises 90 Lait 90-120	Jus de légumes 40 Assortiment de fruits secs 120 Lait 90-120	
<b>SOUPER</b>							
PAS D'ÉCOLE	<b>Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture<sup>pCC</sup></b> 631	<b>Dinde* et sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 236-270	<b>Saucisse de bœuf<sup>^</sup> et baguel au fromage<sup>CC</sup></b> 235				
	Jus de légumes 40 Coupelle de fraises 90 Lait 90-120	Coupe de sauce salsa 25 Sorbet aux fruits 77 Lait 90-120	Bâtonnet de Fromage <sup>^</sup> 59 Mini-carottes 35 Fruits frais 30-96 Lait 90-120				
<b>SNACK</b>							
PAS D'ÉCOLE	<b>Snack<sup>CC</sup></b> 200	<b>Bol de céréales<sup>CC</sup></b> 100	<b>Grahams<sup>^CC</sup></b> 120				
		Lait 90-120	Lait 90-120				

**Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.**

**Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.**

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides)

\* Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

## ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète<sup>pV</sup> · Baguel<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar<sup>^</sup> · Bâtonnet de fromage<sup>^</sup> · Bretzel moelleux<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

# MENU DES REPAS A EMPORTER DE JANVIER 2021

LUNDI 1/25/21		MARDI 1/26/21		MERCREDI 27/1/21 + 28/1/21 TOUS LES SITES SONT FERMES LE JEUDI		VENDREDI 29/1/21 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>							
<b>Rouleau à la cannelle<sup>^CC</sup></b> 232	<b>Cheerios aux multi-céréales<sup>^CC</sup></b> 100	<b>Baguel<sup>CC</sup> et fromage à la crème<sup>^</sup></b> 130/70	<b>Barre framboise<sup>^CC</sup></b> 231	PAS D'ÉCOLE	<b>Wrap oeuf-fromage<sup>^CC</sup></b> 180	<b>Pancakes<sup>^CC</sup></b> 210-220	
Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60		Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120		Lait 90-120	Lait 90-120	
<b>DÉJEUNER</b>							
<b>Pizza au fromage ou à la viande<sup>^~*CC</sup></b> 236/349	<b>Pilon de poulet<sup>+CC</sup> accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain<sup>CC</sup></b> 330/70	<b>Taco<sup>-</sup> au maïs et bol de Cornbread (pain de maïs)<sup>CC</sup></b> 379	<b>Poulet orange mandarin<sup>+</sup> accomp. de riz aux légumes<sup>CC</sup></b> 290	PAS D'ÉCOLE	<b>Cavatappi au fromage<sup>^CC</sup></b> 428 <b>Ou le choix du chef</b>	<b>Dinde<sup>+</sup> et sandwich au fromage<sup>CC/EI</sup></b> 270 <b>Ou le choix du chef</b>	
Mini-carottes 35	Fruits frais 30-96	Assortiment de fruits 68	Brocoli et sauce Ranch 8/55		Coupelle de marinara 45	Coupelle de houmous 110	
Coupelle de compote de pomme 50	Lait 90-120	Lait 90-120	Craisins (Baies sèches) 110		Assortiment de fruits secs 120	Coupelle de fraises 90	
Lait 90-120			Lait 90-120		Lait 90-120	Lait 90-120	
<b>SOUPER</b>							
<b>Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture<sup>pCC</sup></b> 631 <b>OU</b> <b>Sandwich croissant au fromage<sup>CC</sup></b> 330	<b>Couppelles de houmous<sup>^</sup> et biscuits au fromage<sup>WG</sup></b> 320	<b>Jambon de dinde<sup>+</sup> fromage sur pain Hawaïen<sup>CC</sup></b> 186	<b>Torsade à la myrtille<sup>^CC</sup></b> 380 <b>OU</b> <b>Bâtonnet de fromage + Bretzel<sup>^CC/EI</sup></b> 118/140				
Mini-carottes 35	Mini-carottes 35	Celeri et tomates grappes à la sauce Ranch 11/55	Celeri et sauce ranch 3/55				
Fruits frais 30-96	Fruits frais 30-96	Coupelle de compote de pomme 50	Fruits frais 30-96				
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120				
Jus de légumes 40							
Sorbet aux fruits 77							
Lait 90-120							
<b>SNACK</b>							
<b>Snack<sup>CC</sup></b> 200	<b>Biscuits secs au fromage<sup>^CC</sup></b> 100	<b>Bol de céréales<sup>CC</sup></b> 100	<b>Grahams<sup>^CC</sup></b> 120				
	Jus Capri Sun 80	Lait 90-120	Lait 90-120				

**Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.**

**Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.**

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides)

\* Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

## ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Couppelles de beurre de cacahuète<sup>pV</sup> · Baguel<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar<sup>^</sup> · Bâtonnet de fromage<sup>^</sup> · Bretzel moelleux<sup>CC</sup> · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.