



ABC DU LUNCH
— LE GOÛT DE BIEN MANGER —

2025-2026

SEMAINE 1

2025

25 août
22 septembre
20 octobre
17 novembre
15 décembre

2026

26 janvier
23 février
30 mars
27 avril
25 mai
22 juin

SEMAINE 2

2025

1 septembre
29 septembre
27 octobre
24 novembre

2026

5 janvier
2 février
9 mars
6 avril
4 mai
1 juin

SEMAINE 3

2025

8 septembre
6 octobre
3 novembre
1 décembre

2026

12 janvier
9 février
16 mars
13 avril
11 mai
8 juin

SEMAINE 4

2025

15 septembre
13 octobre
10 novembre
8 décembre

2026

19 janvier
16 février
23 mars
20 avril
18 mai
15 juin

En collaboration avec



MENU

Entrée : soupe, jus de légumes ou bar à salade

Repas principal : menu du jour / menu de pâtes / salade-repas avec protéine (végétale ou animale) / sandwich au choix (pannis, wraps) : pain blanc/brun, protéine végétale ou animale. Spaghetti offert tous les jours.

Breuvage : lait, eau, jus, (tisane/café/thé pour adultes) ou pain & beurre

Dessert maison

Menu du jour

8,50 \$

Comprend l'entrée, le repas principal, un breuvage et le dessert maison

4 items : 8,50 \$
3 items : 8,00 \$
2 items : 7,50 \$
Assiette seulement : 7,00 \$
1,50 \$ pour extra portion

Promo

25 repas : 206,25 \$

Revient à 8.25 \$ par repas

Semaine 1

LUNDI VÉGÉ

- Soupe cajun aux légumes
- Boulettes de carottes et pois chiche sauce cari-coco servies sur couscous aux légumes
- Pouding de soya au chocolat

Semaine 2

- Potage de carottes et gingembre
- Chili végé, croustilles de maïs et crème sure
- Gâteau poire et caramel

Semaine 3

- Soupe orge, tomates et épinards
- Pizza végé aux légumes et mozzarella avec salade du chef
- Croustade aux petits fruits

Semaine 4

- Potage à la courge
- Cari de pois chiche et légumes d'automne avec pain naan
- Gâteau décadent choco mousse à la fraise

ASTUCE

Rechargez la carte-repas ABC du Lunch en quelques clics !
Collations, déjeuners, repas... tout est déduit automatiquement.

Visitez abcdulunch.com pour les options et du contenu exclusif chaque mois !

MARDI CANADIEN

- Potage crécy aromatisé à l'orange
- Muffins de pain de viande aux pommes, purée de pomme de terre et betteraves marinées
- Carrés de Nanaimo canadien

- Potage de légumes à la canadienne
- Mijoté de porc à l'érable du Québec aux légumes
- Tartelette au beurre et raisins

- Potage de navets et miel
- Roulés de sole au citron, riz basmati et macédoine de légumes
- Carrés aux dattes traditionnels

- Crème de tomate à l'ancienne
- Pâté de saumon sauce au fromage, pommes de terre et légumes de saison
- Gâteau Reine Élisabeth (dattes et noix de coco)

MENU DES PÂTES

Lundi végé : Mac and cheese

Mardi canadien : Fusilis à la sauce crémeuse aux tomates

Mercredi international : Penne à la mexicaine

Jeudi réconfortant : Pâtes à la carbonara

Vendredi festif : Spaghetti à la viande

MERCREDI INTERNATIONAL

- Soupe africaine à la patate douce
- Poulet à la moambé aux légumes du Congo et riz aux herbes
- Gâteau africain de blé entier à la banane

- Soupe marocaine aux tomates et épices
- Poulet au beurre, riz et légumes tunisiens
- Macarons marocains à la noix de coco

- Soupe mexicaine traditionnelle aux tomates et maïs
- Casserole mexicaine burrito aux tomates et poivrons
- Biscuit mexicain au chocolat et piment

- Velouté de pois-chiche à la grecque
- Giros de porc effiloché, salade et pommes de terre grecques
- Dessert traditionnel grec au miel et citron

JEUDI RÉCONFORTANT

- Potage de légumes de saison
- Poulet général Tao avec riz et légumes
- Croustade aux pommes

- Crème de poulet de grand-maman
- Vol-au-vent avec béchamel de saumon aux légumes
- Pouding tapioca à la vanille

- Soupe réconfortante au poulet et nouilles de maman
- Pad thai aux légumes sans arachides
- Gâteau moelleux aux carottes et épices

- Soupe vermicelle de maman
- Poulet shish taouk, riz pilaf et salade jardinière
- Galette à la mélasse

VENDREDI FESTIF

- Soupe alphabet aux tomates
- Hamburger de bœuf, pommes de terre frites au four et salade de carottes
- Gâteau léger au citron et framboises

- Potage aux légumes arc-en-ciel
- Lanières de poulet multigrains, sauce hoisin aux sésames, pommes de terre frites au four et salade de chou crémeuse
- Gâteau aux abricots

- Soupe aux légumes méli-mélo du chef
- Poutine italienne spéciale du chef
- Strudel au citron

- Soupe minestrone aux légumes du soleil
- Tortillas style *Big Mac* et salade ranch
- Dessert surprise du chef



« Un esprit sain
dans un corps sain »

Hassoun Camara

Chroniqueur à RDS
Ex-joueur de l'Impact de Montréal

Fier de s'associer à l'ABC du Lunch comme Ambassadeur pour promouvoir les saines habitudes de vies chez les jeunes

 **Suivez-nous** : /abcdulunch

Collations santé et boîtes repas offertes en tout temps.

Pour toute information : Annie Mathieu - 418 809-8355 - abcdulunch@outlook.com - www.abcdulunch.com

Nos menus comprennent au moins 50 % d'ingrédients locaux certifiés certifié par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec.
Les menus peuvent changer en fonction des produits disponibles et des saisons.