



ABC DU LUNCH  
— LE GOÛT DE BIEN MANGER —

JANVIER À JUIN  
2026

#### SEMAINE 1

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

#### SEMAINE 2

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

#### SEMAINE 3

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

#### SEMAINE 4

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 (paninis, 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

## LUNDI VÉGÉ

### Semaine 1

- Velouté de carottes et gingembre
- Chili végé aux légumes, croustilles de maïs et crème sûre
- Gâteau aux pommes santé

### Semaine 2

- Potage à la courge
- Hachis parmentier aux légumes et aux lentilles
- Gâteau à la banane santé

### Semaine 3

- Soupe orge, tomates et épinards
- Quiche aux légumes grillés et fromage féta
- Gâteau aux fraises santé

### Semaine 4

- Crème de légumes au parfum de cari
- Pita de falafels, sauce au yaourt et tahini, quartiers de pommes de terre et salade de carottes
- Croustade aux petits fruits

### ASTUCE

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

Visitez [abcdulunch.com](http://abcdulunch.com) pour les options et du contenu exclusif chaque mois !

## MARDI CANADIEN

- Soupe alphabet aux tomates
- Guedille traditionnelle au poulet, pommes de terre rôties et salade de légumes racine
- Galette à la mélasse maison

- Potage aux légumes d'hiver
- Sandwich au poulet chaud, pommes de terre frites au four et petits pois verts
- Pouding au chocolat

- Crème de tomate à l'ancienne
- Jambon à l'érable, purée de pommes de terre et haricots verts au beurre
- Gâteau Reine Élisabeth

- Soupe aux pois traditionnelle
- Blanquette de porc à l'ancienne, légumes et pommes de terre
- Pouding chômeur

### MENU DES PÂTES

**Lundi végété** : Mac and cheese

**Mardi canadien** : Fusilis à la sauce crémeuse aux tomates

**Mercredi international** : Pâtes à la Toscane aux tomates séchées, légumes grillés et fromage

**Judi réconfortant** : Pâtes à la carbonara

**Vendredi festif** : Spaghetti à la viande

## MERCREDI INTERNATIONAL

- Soupe thaïe au lait de coco
- Poulet général Tao aux légumes sur vermicelles de riz
- Biscuit de fortune chinois

- Soupe minestrone italienne traditionnelle
- Saumon à l'italienne servi sur lit de riz aux légumes et épices
- Mousse tiramisu

- Soupe aux lentilles à l'indienne
- Cari indien de poisson et légumes, couscous, lime et coriandre
- Yaourt au safran à l'indienne

- Soupe de maïs traditionnelle des Caraïbes
- Poulet au curry authentique de la Jamaïque, riz aux légumes
- Gâteau à la noix de coco

## JEUDI RÉCONFORTANT

- Soupe à l'oignon de maman
- Croquettes de poisson, sauce aigrette, salade de quinoa et carottes
- Gelée à la cerise

- Crème de brocoli et cheddar
- Pâté chinois et salade du chef
- Galette maison avoine et raisin

- Soupe au chou de maman
- Boulettes de bœuf, purée de patate douce et macédoine de légumes
- Biscuit maison de l'ABC

- Soupe poulet et nouilles
- Poké-bowl de l'ABC au saumon mariné
- Gâteau citron et framboise

## VENDREDI FESTIF

- Soupe aux légumes arc-en-ciel
- Bar à poutine (garniture de légumes grillés au choix)
- Brownie décadent au chocolat

- Soupe ramen
- Lanières de poulet multigrains, sauce BBQ, pommes de terre frites au four et salade de chou crémeuse
- Dessert surprise du chef

- Soupe aux légumes méli-mélo du chef
- Pizza végé ou garnie aux légumes, pommes de terre frites au four et salade jardinière
- Dessert surprise du chef

- Soupe aux légumes et couscous
- Hamburger de poulet croustillant, salade du chef maison et pommes de terre frites au four
- Dessert méli-mélo 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** : renseignements.abcdulunch@outlook.com - [www.abcdulunch.com](http://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.