

ABC DU LUNCH

— LE GOÛT DE BIEN MANGER —

2026-2027

MENU DU
JOUR

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.
Dessert maison

Menu du jour

9,50 \$

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

4 items : 9,50 \$
 3 items : 9,00 \$
 2 items : 8,50 \$
 Assiette seulement : 7,75 \$
 2,50 \$ pour extra portion

Promo
25 repas : 235 \$

Revient à 9,40 \$ par repas

SEMAINE 1

2026

24 août
 21 septembre
 19 octobre
 16 novembre
 14 décembre

2027

18 janvier
 15 février
 22 mars
 19 avril
 17 mai
 14 juin

SEMAINE 2

2026

31 août
 28 septembre
 26 octobre
 23 novembre
 21 décembre

2027

25 janvier
 22 février
 29 mars
 26 avril
 24 mai
 21 juin

SEMAINE 3

2026

7 septembre
 5 octobre
 2 novembre
 30 novembre

2027

4 janvier
 1 février
 8 mars
 5 avril
 3 mai
 31 mai

SEMAINE 4

2026

14 septembre
 12 octobre
 9 novembre
 7 décembre

2027

11 janvier
 8 février
 15 mars
 12 avril
 10 mai
 7 juin

LUNDI
VÉGÉ

Semaine 1

- Potage à la courge musquée et aux pommes
- Couscous aux légumes d'automne, tofu et pois chiches
- Yogourt nature aux petits fruits

Semaine 2

- Soupe minestrone aux légumes et aux haricots
- Pita aux falafels, sauce aigrelette, servi avec des quartiers de pommes de terre et une salade
- Jell-O à la cerise

Semaine 3

- Soupe à l'orge, aux tomates et aux épinards
- Burrito végétal au tofu, salade de carottes au cumin et aux raisins
- Galette santé à l'avoine et aux raisins

Semaine 4

- Potage de carottes au gingembre
- Pad thai sans arachides aux légumes et au tofu
- Carré aux dattes

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

- Soupe aux légumes-racines à l'érable
- Galette de saumon du Québec, quinoa, salade de chou croquante et sauce au yogourt citronnée
- Pouding chômeur traditionnel

- Soupe aux pois à l'ancienne
- Pain de viande maison à la sauce tomate, purée de pommes de terre maison et maïs en grains
- Compote de pommes à la cannelle

- Soupe à l'oignon
- Filet de tilapia, salsa de mangue et de lime, servi avec du quinoa aux fines herbes et des carottes au beurre
- Pouding au chocolat

- Crème de tomate à l'ancienne
- Pâté à la viande traditionnelle servi avec une purée de pommes de terre et des betteraves marinées
- Pouding au pain traditionnel avec sauce à l'érable

MENU DES PÂTES

Lundi végétal : macaroni au cheddar et brocoli

Mardi canadien : penne à la florentine (sauce rosée aux épinards)

Mercredi international : nouilles aux œufs à la chinoise

Jeudi réconfortant : Pâtes à la carbonara

Vendredi festif : Spaghetti

MERCREDI
INTERNATIONAL

- Soupe won-ton
- Sauté cantonais de poulet et de légumes au miel et au gingembre, servi sur un lit de riz blanc
- Biscuit de fortune chinois

- Soupe citronnée à l'orzo (avgolemono)
- Poulet shish taouk servi avec du riz pilaf et une salade grecque
- Yogourt grec traditionnel au miel

- Soupe marocaine aux lentilles
- Poulet au beurre, riz basmati et tajine de légumes
- Salade d'agrumes marocaine

- Crème de maïs grillée
- Poké taco à la mexicaine avec crème sure et croustilles de maïs
- Salade de fruits à la mexicaine

JEUDI
RÉCONFORTANT

- Crème de légumes du jardin
- Vol-au-vent au jambon et sauce béchamel, purée de patates douces et haricots verts
- Gâteau aux carottes maison de maman

- Crème de poulet de grand-maman
- Boulettes suédoises servies sur des nouilles aux œufs, avec des fleurettes de brocoli
- Pouding au tapioca à la vanille

- Soupe réconfortante au poulet et aux nouilles de maman
- Blanquette de porc aux légumes-racines et aux pommes de terre
- Gâteau Reine-Élisabeth

- Crème de champignons maison
- Poutine galvaude au poulet chaud et aux petits pois
- Galette à la mélasse

VENREDI
FESTIF

- Soupe à l'alphabet aux tomates
- Pizza deux façons (végétal et garnie), servie avec des pommes de terre cuites au four et une salade du chef maison
- Biscuit surprise de l'ABC

- Soupe ramen
- Burger de poulet croustillant et épicé, pommes de terre frites au four et salade César
- Dessert surprise du chef

- Soupe méli-mélo aux légumes
- Lanières de poulet croustillantes, sauce BBQ, pommes de terre cuites au four et salade de chou
- Brownie au chocolat sans arachides

- Crème de poivrons
- Tortillas de bœuf façon Big Mac, servies avec des quartiers de pommes de terre et une salade maison
- Dessert surprise du chef



Kassandra Fradette
 Réalisatrice, productrice,
 animatrice et entrepreneure

Fière de s'associer à l'ABC du Lunch en tant qu'**Ambassadrice des saines habitudes de vie 2026-2027**

Suivez-nous : /abcdulunch

En collaboration avec



Collations santé et boîtes repas offertes en tout temps.

Pour toute information : renseignements.abcdulunch@outlook.com – www.abcdulunch.com

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

