

## Centre Performance Plus

*Nos menus respectent la politique alimentaire de la CSSRDN.*

| Semaines        |  | Lundi   | Mardi                              | Mercredi                         | Jeudi               | Vendredi                       |
|-----------------|--|---|------------------------------------|----------------------------------|---------------------|--------------------------------|
| <b>Soupes</b>   |  | Nouilles ou orge  | Légumes                            | Minestrone, pois ou lentilles    | Potage              | Choix du chef                  |
| <b>1</b>        | 30 août/27sept   | Boulettes Général Tao   | Pizza toute garnie ou végétarienne | Couscous à la saucisse italienne | *Spaghetti          | Cubes de poulet mariné         |
|                 | 25oct/22nov  | Riz vapeur  | Salade César                       | Medley de légumes                | Sauce à la viande   | Patates grecques               |
|                 | 20dec/24jan<br>21fév/28mars<br>25avril/23mai<br>20juin       | Brocoli et Poivrons   |                                    | Pitas à l'ail                    | Salade du chef      | Salade grecque                 |
| <b>2</b>        | 09août/06sept  | Hamburger au poulet   | Petits pain gumbo                  | *Bol au boeuf à la mexicaine     | *Lasagne            | Fajitas au poulet              |
|                 | 04oct/01nov  | Salade et Tomate  | Salade                             | Salsa                            | Sauce à la viande   | Tortillas de maïs              |
|                 | 29nov/03jan<br>31jan/07mars<br>04avril/02mai<br>30mai/27juin | Mayonnaise  | Marinades                          | Crème sûre                       | Pain à l'ail        | Salade de maïs                 |
| <b>3</b>        | 16août/13sept  | Tofu Parmigiana   |                                    | Sous-marin italien               | *Spaghetti          | Hamburger au boeuf             |
|                 | 11oct/08nov  | Sauce tomate  | Surprise du Chef                   | Fromage fondu                    | Sauce à la viande   | Triangle de fromage            |
|                 | 06déc/10jan<br>07fév/14mars<br>11avril/09mai<br>06juin/4juil | Pâtes à l'ail   |                                    | Salade du Chef                   | Salade César        | Laitue et tomate               |
| <b>4</b>        | 23 août/20sept   | Salade César  | Pâté au saumon                     | Boeuf stroganoff                 | Penne au poulet     | *Chili con carne               |
|                 | 18oct/15nov  | Au Poulet   | Sauce aux oeufs                    | Nouilles aux oeufs               | Sauce Alfredo       | Croustilles de maïs            |
|                 | 13 déc/17jan<br>14fév/21mars<br>18avril/16mai<br>13juin      | Croûtons maison à l'ail   | Salade verte                       | Salade du chef                   | Brocoli et poivrons | Fromage, crème sure et oignons |
| <b>Desserts</b> |  | Yogourt, compote, salade de fruit, fruit frais ou dessert du jour |                                    |                                  |                     |                                |

*\*Ce met contient des grains entiers, des légumineuses ou du soja.*

Le repas 5 items est servi avec: Soupe du jour, jus de fruits (100% pur 200mL), eau en bouteille (500ml) ou lait (200ml), petit pain et beurre, dessert du jour

\*\*\*Les légumes varient selon la saison. Les Repas froids et les autres articles froids servis tous les jours sont : assiettes froides complètes, salades, sandwichs variés, pain à la tomate froide, wrap au poulet, etc.

**Tous nos desserts sont faits maison et contiennent 50 % de grains entiers.**

**Afin d'assurer la disponibilité des repas, vous pouvez réserver avant 10:00am.**

## Centre Performance Plus

Nos menus respectent la politique alimentaire de la CSSRDN.

| Prix des Repas et des Compléments             |         |  |         |
|---|---------|--|---------|
| Assiette Froide (55 gr d'aliments protéiques) | 5,15 \$ | Lait 2% 200 ml                                     | 1,50 \$ |
| Assiette principale du repas                  | 5,15 \$ | Lait au chocolat 200 ml                            | 1,60 \$ |
| Bagel et fromage à la crème                   | 2,85 \$ | Lait au chocolat 473 ml                            | 2,85 \$ |
| Biscuit Praeventia 70% 30gr.                  | 1,50 \$ | Muffin grains entiers 125 gr                       | 2,25 \$ |
| Biscuit soda/Social Thé/Melba/                | 0,30 \$ | Oeuf farci et crudités                             | 2,60 \$ |
| Brioche / Danoises 105gr. / 115gr.            | 2,35 \$ | Pain à la tomate (pizza froide)                    | 3,10 \$ |
| Carrés aux dattes/Croustade aux pommes        | 2,25 \$ | Petit pain blé entier et margarine végétale        | 0,85 \$ |
| Céréales 20 gr                                | 1,35 \$ | Pouding au lait 125 ml                             | 1,50 \$ |
| Craquelin et fromage 22 gr.                   | 1,50 \$ | Repas 3 items                                      | 6,80 \$ |
| Craquelins cuits au four 50gr.                | 1,75 \$ | Repas 4 items                                      | 6,95 \$ |
| Croustilles cannelle et compote de pomme      | 2,10 \$ | Salade de fruits/compote de fruits                 | 1,50 \$ |
| Crudités et trempette 130 gr                  | 2,10 \$ | Salade de pâtes 150 ml                             | 1,35 \$ |
| Cubes pomme de terre assaisonnées 125ml       | 1,65 \$ | Salade gourmet 150 ml (grecque, pois chiches, etc) | 2,25 \$ |
| Dessert à la carte                            | 2,25 \$ | Sorbet/ Crème glacée                               | 1,65 \$ |
| Eau de source 500 ml                          | 1,50 \$ | Salade César 350 ml                                | 3,85 \$ |
| Eau gazeifiée 500ml (355ml 1.75\$) 500ml      | 2,35 \$ | Salade César au poulet (55gr prot.)                | 5,15 \$ |
| Ficello / Fromage en portion 20 à 30 grammes  | 1,35 \$ | Sandwich variés 45gr. de prot.                     | 3,35 \$ |
| Fromage en grains 120 grammes                 | 2,10 \$ | Soupe et 1 biscuits soda 170 ml                    | 1,50 \$ |
| Fromage et raisins 85 gr.                     | 2,10 \$ | Soupe et 2 biscuits soda 375 ml                    | 3,00 \$ |
| Fruit frais ou assiette de fruits             | 1,50 \$ | Wrap au poulet César                               | 4,00 \$ |
| Fruits frais entier ou coupés                 | 1,50 \$ | Yogourt 100 grammes                                | 1,50 \$ |
| Galette à l'avoine 80 gr.                     | 1,60 \$ | Yogourt à boire 200 ml                             | 1,75 \$ |
| Jus de fruits/légumes 100% pur 300 ml         | 2,00 \$ | Yogourt, fruits, céréales 260 ml (YOCÉ)            | 2,85 \$ |
| Jus de fruits/légumes 100% pur 200 ml         | 1,50 \$ |  |         |

### Nous vous offrons deux façons de procéder :

1. Repas payable le jour même : 3 items 6,80\$, 4 items 6,95\$ ou 5 items 7,10\$
2. Carte 10 repas : 69,50\$ 5 items

### Modes de paiements:

- Argent comptant
- Virement bancaire: hudon.annie@videotron.ca (Mot de passe: repas1)

## Centre Performance Plus

*Nos menus respectent la politique alimentaire de la CSSRDN.*

### Nos déjeuners....

| <u>Aliments</u>                                     | <u>Format</u> | <u>Prix</u> |
|---|---------------|-------------|
| Bagel Tout Garni (oeuf-fromage-bacon-laitue-tomate) | Unité         | 5,15 \$     |
| Bagel BLT (Bacon-Laitue-Tomate)                     | Unité         | 4,65\$      |
| Bagel BLT + Fromage                                 | Unité         | 5,00 \$     |
| Bagel BOF (oeuf-fromage-bacon)                      | Unité         | 5,00 \$     |
| Bagel confiture ou beurre d'arachide                | Unité         | 2,45 \$     |
| Bagel Fromage + bacon                               | Unité         | 3,95 \$     |
| Bagel fromage à la crème                            | Unité         | 2,85 \$     |
| Bagel nature (beurre 0,25\$)                        | Unité         | 2,00 \$     |
| Grilled-Cheese                                      | Unité         | 3,35 \$     |
| Grilled-Cheese + Bacon                              | Unité         | 3,90 \$     |
| Rôties au beurre                                    | 2 rôties      | 1,35 \$     |
| Rôties confiture ou beurre d'arachide               | 2 rôties      | 2,00 \$     |
| Fromage à la crème extra                            | 18 gr.        | 0,75 \$     |
| Bacon en extra                                      | 1 tranche     | 1,10 \$     |
| Café  | 342 ml        | 1,60 \$     |
| Café  | 456 ml        | 1,90 \$     |
| Thé \ Tisane (tasse 0,25\$)                         | Sachet        | 1,00 \$     |

### Nos à-côtés disponibles en tout temps....

| <u>Aliments</u>                              | <u>Format</u>       | <u>Prix</u> |
|--|---------------------|-------------|
| Panini au poulet                             | 100 gr de protéines | 5,65 \$     |
| Panini au jambon                             | 100 gr de protéines | 5,65 \$     |
| Pain rond au jambon et fromage               | 100gr de protéines  | 5,00 \$     |
| Sandwich variés (Oeuf/poulet/jambon/fromage) | 45gr de protéines   | 3,35 \$     |
| Wrap au poulet César + bacon (froid)         | 75 gr de protéines  | 4,25 \$     |
| Wrap chaud au poulet (Piri-Piri ou autre)    | 100 gr de protéines | 5,65 \$     |