

Le menu est sujet à changement sans préavis.  
La viande servie n'est pas certifiée halal.

-  Ces aliments contiennent de la gélatine
-  Aliment local (du Québec)
-  Viande sans antibiotiques et sans hormones

## Déjeuner Disponible toute la journée

### Smoothies sur mesure

Disponible jusqu'à 15 h

Tous nos smoothies sont préparés à partir d'une base de yogourt (sans gélatine) et de lait.

Ajoutez-y le fruit (1) de votre choix:

- Banane
- Framboise
- Pêche

**OPTIONNEL**

Ajoutez une touche de:  
Cassonade

### Fruits frais

- Banane
- Cantaloup
- Fruit de saison
- Melon d'eau
- Melon miel
- Orange
- Pomme

### Fruits en conserve

- Pêche (morceaux ou purée)
- Purée de poire
- Purée de pomme bio
- Purée de pomme et bleuet
- Purée de pomme et fraise
- Purée de pomme et pêche
- Salade de fruits tropicaux
- Mandarines

### Céréales froides

- Cheerios multigrain
- Chex
- Corn Flakes
-  Mini-Wheat
- Raisin Bran
- Rice Krispies
- All-Bran (15 mL)



### Céréales chaudes

- Crème de blé
- Gruau **Disponible jusqu'à 10 h 30**

### Œufs

- Brouillé ou cuit dur
- Omelettes**
- Nature, au fromage



### Jambon

### Fromages

- Cheddar blanc
- Cheddar jaune léger
- En tranche léger
- Suisse



### Pains (grillé ou non)

- Pain brun ou blanc
- Muffin anglais nature
- Bagel nature

### Sandwich au fromage grillé

Pain brun ou blanc

### Sandwich déjeuner avec œuf et fromage

### Muffins

Banane, bleuet ou carotte

### Crêpe, gaufre maison ou pain doré

Possibilité de les garnir du fruit de votre choix (1):

Banane, bleuet, framboise ou pêche

**Les crêpes, gaufres et pains dorés ne peuvent pas être commandés avec des œufs**

### Yogourts sans gélatine

- |        |              |
|--------|--------------|
| Fraise | Vanille      |
| Nature | Sans lactose |
| Pêche  | Assortis 0 % |

### Yogourts Minigo en pots (max. 1)

### Pommes de terre à déjeuner

Disponible jusqu'à 10h30

### Condiments

- Beurre
- Margarine
- Confiture de fraises
- Confiture de framboises
- Confiture aux bleuets et fraises
- Confiture à la pêche et érable
- Gelée de pommes
- Gelée de raisins
- Fromage à la crème léger
- Sirop d'érable
- Wow Butter crémeux

**Wow Butter crémeux:**  
petit frère du beurre d'arachide... sans arachides ni noix!

## Repas Début à 11 h

**1 seul choix possible de mets principal par repas parmi les sections suivantes: sandwich, pizza sur mesure, les classiques chauds, bar à pâtes, sauté et assiette froide**

### Boisson Disponible toute la journée

#### Boissons froides

- Jus d'orange
- Jus de pomme
- Jus de raisin
- Jus de pruneaux
- Cocktail de canneberge
- Lait écrémé
- Lait 2 % ou 3,25 %
- Lait au chocolat 1 %
- Lait sans lactose
- Boisson de soya bio vanille
- Boisson de soya bio s/sucre

#### Boissons chaudes

- Café
- Thé noir
- Tisane à la fraise
- Tisane fruit de la passion
- Tisane tilleul et citron
- Eau chaude

### Soupe

**OPTIONNEL**

- Minestrone
- Poulet et nouilles
- Bouillon de poulet
- Bouillon de légumes
- Jus de légumes
- Dès 15h : Crème de brocoli

- Accompagnez votre soupe d'un paquet de biscuit soda ou Melba
- Craquelins gourmands
- Bagel tout garni
- Tomate, thym, romarin



**Essayez aussi la soupe du menu table d'hôte annoncée lors de votre appel!**

### Sandwich

Les sandwichs ne sont pas offerts grillés

#### Choix de pain (1)

- Tortillas blé entier
- Baguette de blé entier
- Pain brun
- Pain blanc
- Pain à salade nature (2)

#### Choix de garniture (3)

- Laitue
- Tomate
- Cheddar blanc
- Fromage en tranche léger
- Fromage suisse

#### Choix de protéine (1)

- Mélange de salade de poulet haché
- Mélange de salade de jambon haché
- Mélange de salade aux œufs hachés

- Poulet coupé
- Jambon tranché
- Thon

- Choix de condiment (1 ou 2):
- Margarine
  - Beurre
  - Mayonnaise
  - Moutarde

**Créez un sandwich à votre goût!**



### Faites trempelette!

Accompagnez votre repas d'une portion de crudités et d'une vinaigrette de votre choix!

#### Crudités

- Broco chou-fleur
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Salade verte
- Tomate en tranche

#### Trempelettes

- César
- Mille-îles
- Ranch
- Hummus

#### Vinaigrettes

- Maison (balsamique)
- Italienne légère

### Pizza sur mesure

Toutes nos pizzas peuvent être servies gratinées ou non!

#### Choix de pain (1)

- Pâte à pizza blanche
- Pita blé entier

#### Choix de protéine (1)

- Jambon
- Poulet
- Thon
- Tofu

#### Choix de garniture (3)

- Ananas
- Champignon
- Poivron vert
- Tomate



**Créez votre pizza en 3 étapes!**

### Les classiques

#### Burrito végétarien

- Boeuf, poulet ou végétarien

#### Galette de viande

- Boeuf ou poulet

#### Galette végétarienne

- Jambon

#### Pâté chinois

- Boeuf ou végétarien

#### Filet de merlu

#### Longe de saumon

#### Filet de poisson multigrain

#### Rôti de dinde

#### Poitrine de poulet grillée

#### Omelette avec ou sans fromage

#### Macaroni au fromage

#### Lasagnes

À la viande ou Aux tomates



#### Condiments

- Sauce aigre-douce à la pêche (épicée)
- Ketchup
- Mayonnaise
- Moutarde
- Relish
- Parmesan (15 mL)
- Quartier de citron
- Salsa maison
- Sauce au boeuf
- Sauce au poulet
- Sauce soya
- Sauce tartare
- Sauce Dijonnaise

**Essayez aussi le menu table d'hôte lorsque disponible**

**Dîner : 11 h - 13 h 30**  
**Souper : 16 h 30 - 18 h 30**



Il sera annoncé lors de votre appel.

### Complétez votre plat

#### Légumes chauds

- Brocoli
- Carotte
- Chou-Fleur
- Haricot jaune
- Légumes du jour (carottes et haricots)

#### Féculents chauds

- Coquille blanche
- Macaroni blanc
- Pomme de terre bouillie
- Pomme de terre purée
- Penne de blé entier
- Spaghetti blanc

Le menu est sujet à changement sans préavis.  
La viande servie n'est pas certifiée halal.

- Ces aliments contiennent de la gélatine
- Aliment local (du Québec)
- Viande sans antibiotiques et sans hormones

## Bar à pâtes

Créez votre assiette de pâtes préférées !

### Choix de pâte (1)

- Coquille blanche
- Macaroni blanc
- Penne de blé entier
- Spaghetti blanc

### Choix de sauce (1)

- À la viande
- Alfredo
- Aux lentilles
- Marinara

### Mets autochtones

- Tacos Pow Wow garni
- Ragoût des trois soeurs et sa banique

OPTIONNEL avec les sauces Alfredo/Marinara

### Ajoutez une protéine :

- Poulet
- Tofu



## Sauté

Optez pour un sauté santé !

Créez votre sauté en 4 étapes !

### Choix de féculent (1)

- Coquille blanche
- Penne de blé entier
- Macaroni blanc
- Riz blanc
- Spaghetti blanc

### Choix de sauce

- Soya

### Choix de légume (1)

- Légumes du jour
- (carottes et haricots)
- Mélange maison
- (carottes, céleri et oignons)

### Choix de protéine (1)

- Poulet
- Tofu

## Assiette froide

Pour une touche de fraîcheur

### Fromage (1)

- Cheddar blanc
- En tranche léger
- Mozzarella râpé
- Suisse

### Crudités (2)

- Broco chou-fleur
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Salade verte
- Tomate en tranche

### Fruit (1)

- Ananas en dés
- Cantaloup
- Pêches en dés
- Melon d'eau
- Melon miel

### Vinaigrettes (2)

- César
- Italienne légère
- Maison (balsamique)
- Mille-îles
- Ranch

### Protéine (1)

- Hummus
- Jambon tranché
- Oeuf cuit dur
- Poulet coupé
- Mélange de salade de poulet haché
- Mélange de salade de jambon haché
- Mélange de salade aux œufs hachés
- Thon
- Tofu

### Craquelins (1)

- Bâtonnet de sésame (2 paquets)
- Biscuit soda (2 paquets) Toast
- Melba (2 paquets)
- Craquelins gourmands
- Bagel tout garni
- Tomate, thym, romarin



Personnalisez votre assiette froide !

## Textures adaptées (purée et hachée)

### Céréales de bébé

- Avoine
- Mixte
- Riz

### Fruits purée

- Pêche
- Poire
- Pomme bio
- Pomme et bleuets
- Pomme et fraise
- Pomme et pêche



### Légumes purée maison

- Carotte
- Courge
- Haricot jaune
- Patate douce
- Pois vert

### Viandes purée maison

- Agneau
- Boeuf
- Pois chiche
- Poulet bio
- Saumon

### Légumes hachés maison

- Brocoli
- Carotte
- Haricot jaune

### Viandes hachées maison

- Agneau
- Boeuf
- Porc
- Poulet bio

### Sauces

- Boeuf
- Poulet

## Becs sucrés !

### Fruits frais

- Banane
- Cantaloup
- Fruit de saison
- Melon d'eau
- Melon miel
- Orange
- Pomme

### Fruits en conserve

- Pêche (morceaux ou purée)
- Purée de poire
- Purée de pomme bio
- Purée de pomme et bleuets
- Purée de pomme et fraise
- Purée de pomme et pêche
- Salade de fruits tropicaux
- Mandarines

### Desserts fruités

- Jello aux fraises
- Jello à l'orange



### Desserts au lait

- Pouding au chocolat
- Pouding au lait
- Pouding au caramel
- Pouding au riz

### Yogourts sans gélatine

- Fraise
- Nature
- Pêche
- Vanille
- Sans lactose
- Assortis 0 %

### Yogourts Minigo en pots (max. 1)

### Biscuits

- Social Thé (2)
- Farine d'avoine (2)
- Biscuit soleil vanille

### Pâtisseries

- Brownies choco-banane
- Carré Rice Krispies
- Galette à la mélasse
- Gâteau au chocolat
- Gâteau blanc avec glaçage à la vanille
- Muffin : banane, bleuets ou carotte

### Produits glacés (max. 1)

- Lait glacé à la vanille
- Lait glacé aux fraises
- Lait glacé à l'érable
- Popsicle à l'orange
- Sorbet aux framboises
- Sorbet à l'orange
- Yogourt glacé en tube

# Menu

SERVICE DE REPAS PAYANT

de 6 h 30 à 19 h

Tu as faim?

Appelle-moi !

4747

Délicapapilles!

## Pour commander :

1. Consulter le menu
2. Choisir le combo et les aliments désirés
3. Appeler au numéro 4747
- Pour commander à partir de votre cellulaire, appeler au 514-345-4747
4. Payer au moment de commander le repas
5. Le repas sera livré dans un délai de 60 minutes dans la salle d'attente
6. Après le repas, déposer le plateau dans le chariot situé dans la salle d'attente

## Les combos

Prix taxes incluses

- |  |         |
|--|---------|
| 1. Assiette principale enfant + 2 articles       | 6,50\$  |
| 2. Assiette principale table d'hôte + 2 articles | 7,50\$  |
| 3. Assiette principale table d'hôte + 3 articles | 9,50\$  |
| 4. Assiette principale table d'hôte + 4 articles | 11,50\$ |
| 5. Assiette principale à la carte + 2 articles   | 10,50\$ |
| 6. Assiette principale à la carte + 3 articles   | 12,50\$ |
| 7. Assiette principale à la carte + 4 articles   | 14,50\$ |

À la carte : Mets principal figurant dans ce menu  
Table d'hôte : Mets principal du jour annoncé lors de l'appel

Définition d'un article selon la période de repas :

- |                 |   |
|-----------------|---|
| Au déjeuner     | 1 article = un fruit ou une boisson (froide/chaude) ou un fromage/yogourt ou un dessert                   |
| Au dîner/souper | 1 article = une entrée (soupe/jus de légumes/salade) ou une boisson (boisson froide/chaude) ou un dessert |

La centrale d'appels du Délicapapilles ferme entre 10 h 30 - 11 h et 15 h 30 - 16 h.

