ABC DU LUNCH

LE GOÛT DE BIEN MANGER

2026-2027

SEMAINE 1

2026	2027
24 août	18 janvier
21 septembre	15 février
19 octobre	22 mars
16 novembre	19 avril
14 décembre	17 mai
	14 juin

SEMAINE 2

2026	2027
31 août	25 janvier
28 septembre	22 février
26 octobre	29 mars
23 novembre	26 avril
21 décembre	24 mai
	21 juin

SEMAINE 3

2026	2027
7 septembre	4 janvier
5 octobre	1 février
2 novembre	8 mars
30 novembre	5 avril
	3 mai
	31 mai

SEMAINE 4

2026	2027
14 septembre	11 janvier
12 octobre	8 février
9 novembre	15 mars
7 décembre	12 avril
	10 mai
	7 juin

En collaboration avec

BRIDOR

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 : 7,95 $
2,50 $ pour extra portion

Promo
25 repas : 235 $
Revient à 9,40 $ par repas

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
LUNDI VÉGÉ	• Potage à la courge musquée et aux pommes • Couscous aux légumes d'automne, tofu et pois chiches • Yogourt nature aux petits fruits	• 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	• Soupe à l'orge, aux tomates et aux épinards • Burrito végé au tofu, salade de carottes au cumin et aux raisins • Galette santé à l'avoine et aux raisins	• Potage de carottes au gingembre • Pad thaï sans arachides aux légumes et au tofu • Carré aux dattes
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 traditionnel servi avec une purée de pommes de terre et des betteraves marinées • Pouding au pain traditionnel avec sauce à l'érable
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 grillé • 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
VENDREDI FESTIF	• Soupe à l'alphabet aux tomates • Pizza deux façons (végé 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

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 !

MENU DES PÂTES

Lundi végé : macaroni au cheddar et brocoli

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

Mercredi international : nouilles aux œufs à la chinoise

Jeudi réconfortant : Pâtes à la carbonara

Vendredi festif : Spaghetti

Kassandra Fradette
Réalisatrice, productrice, animatrice et entrepreneure

Collations santé et boîtes repas offertes en tout temps.

Pour toute information : renseignements.abcduunch@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.

École secondaire
Joseph-François-Perrault

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

Suivez-nous : /abcdulunch