

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



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

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 végété 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 thaï 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 traditionnel 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 végété : 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 (avglemono)
- 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



« Manger, c'est le plaisir de faire le plein d'énergie »

Kassandra Fradette
Réalisatrice, productrice,
animatrice et entrepreneure

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.



Centre de formation
professionnelle
de Neufchâtel

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

 **Suivez-nous** : /abcdulunch