

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

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

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 (avgolemeono)
- 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 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



« 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.



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

 Suivez-nous : /abcdulunch