

ROTATIONAL MENU WEEK 1

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

CONTINENTAL BREAKFAST

Fresh fruit bar
Assorted yogurt and toppings
Oatmeal & Cereal bar
Assorted smoothies

White and whole-wheat bread, Montréal bagels, English muffins, gluten-free bread
Assorted breakfast pastries and muffins (gluten-free muffins available upon request)
Assorted cookies
Hot chocolate station

CANADIAN BREAKFAST

Regular and turkey bacon LF	Regular and turkey sausage LF	Ham LF	Regular and turkey bacon LF	Regular and turkey sausage LF	Maple glazed ham LF	Breakfast meat patty LF
Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF
VE Sautéed vegetables GF	VE Roasted peppers & red onions GF	VE Bok Choy & Gai Lan GF	VE Green peas & carrots GF	VE Kale & Brussels sprouts GF	VE Steamed green beans GF	VE Steamed Swiss chard GF
VE Breakfast potatoes with fresh herbs GF	VE Baked Fingerling potatoes GF	Herbed potato wedges VE	VE Sliced steamed potatoes with thyme GF	VE Breakfast potato patties GF	VE Paprika breakfast potatoes GF	Herbed potato wedges VE
VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF
Egg's Benedict (VG option available)	VG Egg muffins with spinach & goat cheese GF	VE Tofu scramble GF	Croissant breakfast sandwich (VG option available)	French toast VG	Eggs-any-style, waffles, pancakes, berries, whipped cream & labneh	

SOUP & SALAD BAR

Made fresh in-house daily with market vegetables

LUNCH

Meatballs & tomato sauce GF	Montréal roast beef LF	GF Baked tilapia LF	Beef chilli GF	Chicken Souvlaki LF	Chef's Brunch	
Arancini VG	Black pepper sauce GF	VE Tomato salsa GF	VE Vegan chilli VE	Pita & Tzatziki VG		
VE Marinara sauce GF	VE Montréal-spiced tofu steaks GF	VG Spinach, sweet potato & cottage cheese bake GF	VE Roasted tomatillos GF	Spanakopita VG		
VE Zesty rapini (or broccoli) GF	VE Maple Brussels sprouts GF	VE Roasted root vegetables GF	VE Brown rice GF	VE Spicy eggplant salad (warm) GF		
VG Mashed potatoes GF	VE Steamed potato GF	VG White rice GF	VE Greek potatoes GF	VE Greek potatoes GF		

CHEF'S CORNER (LUNCH)

Prosciutto pinwheel sandwiches	VE Vegan poutine GF	Chicken wings	Classic chicken wrap	Montréal vegan hot-dogs VE	Chef's Brunch	
--------------------------------	---------------------	---------------	----------------------	----------------------------	---------------	--

DINNER

Veal Scaloppini	Beef Shepherd's pie GF	GF Grilled pork chops LF	GF Steamed cod LF	Beef Bourguignon	Beer-battered cod	Jerk chicken drumsticks LF
Vegetarian lasagna VG	VG Lentil Shepherd's pie GF	VG Campus1 apple sauce VG	VG Lemon sauce LF	Marinated tofu skewers VE	GF Tartar sauce GF	VE Tofu, coconut & sweet pepper stew GF
VE Roasted zucchini GF	VE Kale and Swiss chard with roasted garlic GF	VE Meatless chicken stew VE	VE Quinoa stuffed peppers GF	VE Steamed greens GF	VE Spicy tofu tempura VG	VE Market vegetables GF
VG Spicy curly fries LF	VE Green & yellow string beans GF	VE Green & yellow string beans GF	VE Roasted carrots GF	VE Penne pasta VE	VE Market vegetables GF	VE White rice GF
Garlic bread VG	VE Brown rice GF	VE Barley VE	VG Mashed potatoes GF	VG Garlic bread VG	VE Bulgur VE	VG White rice GF

CHEF'S CORNER (DINNER)

VE Spicy Italian vegetable skewers GF	Regular poutine	GF Crispy salmon with mango & coriander chutney LF	VE Homemade ratatouille GF	Build your own burger (VG option available)	Roast beef submarine	GF Chicken & pineapple skewers LF
---------------------------------------	-----------------	--	----------------------------	---	----------------------	-----------------------------------

TRATTORIA

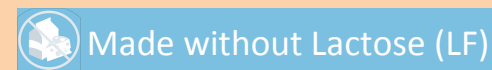
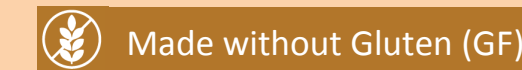
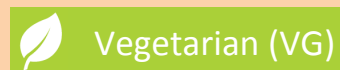
Flatbread with crispy spiced beef, coriander & pine nuts	Flatbread with alfredo sauce, duck confit & mozzarella cheese	Signature dessert pizza with chocolate sauce, berries & marshmallows VG	Mini calzone with mushrooms, spinach & pesto VG	Greek pizza with feta, olives and olive oil VG	Za'atar Man'ouche	Panini with pears, honey, pecans and Brie cheese VG
Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Turkey pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Turkey pepperoni pizza	Pepperoni pizza
VG Margherita pizza VG	VG Vegetariana pizza VG	VG Cheese pizza VG	Hawaiian pizza	VG Vegetariana pizza VG	VG Cheese pizza VG	Hawaiian pizza

PASTA STATION

Build your own pasta & one pasta special each night (VG & VE options available)

Mac & cheese VG	Portobello & cheese medaglioni VG	3-cheese manicotti VG	Potato gnocchi VG	Mac & cheese VG	Penne bolognese	5-cheese tortellini VG
-----------------	-----------------------------------	-----------------------	-------------------	-----------------	-----------------	------------------------

LEGEND



*Subject to product and market availability

MENU ROTATIF SEMAINE 1

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER CONTINENTAL

Bar de fruits frais
Assortiment de yogourts et garnitures
Gruau et bar à céréales
Smoothies assortis

Pain blanc et pain de blé entier, bagels de Montréal, muffins anglais, pain sans gluten
Assortiments de pâtisseries pour le déjeuner, croissant et muffins (muffins sans gluten sur demande)
Biscuits assortis
Comptoir chocolat chaud avec guimauves

PETIT DÉJEUNER CANADIEN

Bacon régulier et à la dinde SL	Saucisse régulière et à la dinde SL	Jambon SL	Bacon régulier et à la dinde SL	Saucisse régulière et à la dinde SL	Jambon à l'érable SL	Galettes de viande SL
Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL
VE Légumes sautés SG	VE Poivrons et oignons rouges rôtis SG	VE Bok Choy et Gai Lan SG	VE Pois verts et carottes SG	VE Choux de Bruxelles et chou frisé SG	VE Haricots vert cuits à la vapeur SG	VE Bettes à carde à la vapeur SG
VE Patates déjeuner aux herbes fraîches SG	VE Pommes de terre grelots rôties SG	VE Quartiers de pommes de terre aux herbes fraîches VE	VE Pommes de terre cuites à la vapeur tranchées au thym SG	VE Galettes de pommes de terre SG	VE Patates déjeuner au paprika SG	VE Quartiers de pommes de terre aux herbes fraîches VE
VG Oeufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG
Œufs bénédictine (Choix VG disponible)	VG Muffins aux œufs avec épinards et fromage SG	VE Tofu brouillé SG	Sandwich petit déjeuner sur croissant (Choix VG disponible)	Pain perdu VG	Œufs à votre goût, gaufres, crêpes, baies, crème fouettée et labneh	

SOUPES ET SALADES

Soupes et salades fraîches préparées à l'interne chaque jour avec des légumes du marché

DÎNER

Boulettes de viande et sauce tomate	SG Rôti de de bœuf montréalais LF	SG Tilapia cuit au four SL	Chili au bœuf	SG Poulet Souvlaki SL	Brunch du chef
Arancini VG	Sauce au poivre noir SG	VE Salsa aux tomates SG	Chili végétalien VE	Pita et tzatziki VG	
VE Sauce marinara SG	VE Steaks de tofu aux épices montréalaises SG	VG Casserole aux épinards, patates douces et fromage cottage SG	Tomatillos rôtis SG	Spanakopita VG	
VE Rapini (ou brocoli) au citron SG	VE Choux de Bruxelles à l'érable SG	VE Légumes racines rôtis SG	Riz brun SG	Salade piquante d'aubergines (chaude) SG	
VG Purée de pommes de terre SG	VE Pommes de terre vapeur SG	VG Riz blanc SG		Pommes de terre grecques SG	

COIN DU CHEF (DÎNER)

Sandwichs au prosciutto	VE Poutine végétalienne SG	Ailes de poulet	Wrap au poulet classique	Hot-dogs végétaliens de Montréal VE	Brunch du chef
-------------------------	----------------------------	-----------------	--------------------------	-------------------------------------	----------------

SOUPER

Escalope de veau	Pâté chinois au boeuf SG	SG Côtelettes de porc grillées SL	SG Morue cuit à la vapeur SL	Bœuf bourguignon	Morue à la bière	Pilons de poulet Jerk SL
Lasagne végétarienne VG	VG Pâté chinois aux lentilles SG	VG Sauce aux pommes Campus1 VG	VG Sauce au citron SL	Brochettes de tofu mariné VE	VG Sauce tartare SL	SG Ragoût de tofu, noix de coco et poivrons SG
VE Courgette rôtie SG	VE Chou frisé et bette à carde avec ail rôti SG	VE Ragoût au poulet sans viande VE	VG Poivrons farcis au quinoa SG	VE Légumes verts à la vapeur SG	VG Tempura de tofu épicé	VE Légumes du marché SG
VG Frites en spirales épicées SL	VE Haricots verts et jaunes SG	VE Haricots verts et jaunes SG	VE Carottes rôties SG	Pâtes penne VE	VG Légumes du marché SG	VG Riz blanc SG
Pain à l'ail VG	VE Riz brun SG	VE Orge VE	VG Purée de pommes de terre SG	Pain à l'ail VG	VE Boulgour VE	

COIN DU CHEF (SOUPER)

VE Brochettes aux légumes épicées SG	Poutine régulière	SG Saumon croustillant avec chutney à la mangue et à la coriandre SL	VE Ratatouille faite maison SG	Faites votre propre burger (Choix VG disponible)	Sandwich sous-marin au rôti de boeuf	SG Brochettes de poulet et ananas SL
--------------------------------------	-------------------	--	--------------------------------	--	--------------------------------------	--------------------------------------

TRATTORIA

Pain plat avec bœuf épicé, coriandre et pignons de pin	Pain plat avec sauce alfredo, confit de canard et fromage mozzarella	Pizza dessert signature	Mini calzones aux champignons, épinards et pesto VG	Pizza grecque avec feta, olives et huile d'olive VG	Za'atar Man'ouche	Panini avec poireaux, miel, pacanes et fromage Brie VG
Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni à la dinde	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni à la dinde	Pizza au pepperoni
Pizza Margherita VG	Pizza végétarienne VG	Pizza au fromage VG	Pizza hawaïenne	Pizza végétarienne VG	Pizza au fromage VG	Pizza hawaïenne

STATION PÂTES

Créez vos propres pâtes et une pâte spéciale chaque jour (Choix VG et VE disponible)

Macaroni et fromage VG	Medaglioni aux champignons et fromage VG	Manicotti 3-fromages VG	Gnocchi aux pommes de terre VG	Macaroni et fromage VG	Penne bolognaise	Tortellini 5-fromages VG
------------------------	--	-------------------------	--------------------------------	------------------------	------------------	--------------------------

LÉGENDE

Végétarien (VG)
 Végétalien (VE)
 Cuisiné sans gluten (SG)
 Cuisiné sans lactose (SL)

* Des substitutions de produits seraient dues aux disponibilités du marché et des saisons

ROTATIONAL MENU WEEK 2

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

CONTINENTAL BREAKFAST

Fresh fruit bar
Assorted yogurt and toppings
Oatmeal & Cereal bar
Assorted smoothies

White and whole-wheat bread, Montréal bagels, English muffins, gluten-free bread
Assorted breakfast pastries and muffins (gluten-free muffins available upon request)
Assorted cookies
Hot chocolate station

Regular and turkey bacon LF	Regular and turkey sausage LF	Ham LF	Regular and turkey bacon LF	Regular and turkey sausage LF	Maple glazed ham LF	Breakfast meat patty LF
Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF
VE Sautéed vegetables GF	VE Roasted peppers & red onions GF	VE Bok Choy & Gai Lan GF	VE Green peas & carrots GF	VE Kale & Brussels sprouts GF	VE Steamed green beans GF	VE Steamed Swiss chard GF
VE Breakfast potatoes with fresh herbs GF	VE Baked Fingerling potatoes GF	Herbed potato wedges VE	VE Sliced steamed potatoes with thyme GF	VE Breakfast potato patties GF	VE Paprika breakfast potatoes GF	Herbed potato wedges VE
VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF
Breakfast bagel with ham (VG option available)	VG Mini Spanish frittata GF	Blueberry pancakes VG	Egg's Florentine (VG option available) GF	VE Tofu scramble GF	Eggs-any-style, waffles, pancakes, berries, whipped cream & labneh	

SOUP & SALAD BAR

Made fresh in-house daily with market vegetables

LUNCH

Chicken quesadillas VG	Veal Picatta	Butter chicken VG	GF Chorizo sausage LF	Beef & broccoli LF	Chef's Brunch
GF Tofu tacos GF	Eggplant parmesan VG	GF Tandoori tofu GF	VE Vegan sausage VE	GF Thai green tofu curry GF	
VE Corn & tomatillos GF	VE Green beans with almonds GF	VE Braised green vegetables GF	VE Grilled vegetables GF	GF Sautéed Gai Lan & soya shoots GF	
VE Brown rice GF	VG Creamy polenta GF	VG White rice GF	VG Potato gratin VG	GF Steamed Jasmine rice GF	
	VG Garlic bread VG	VG Naan bread VG			

CHEF'S CORNER (LUNCH)

Chilli fries (VG option available)	Fried jalapeño poppers and spicy dip VG	Samosas VG	Onion rings & chicken fingers	Chicken lasagna	Chef's Brunch
------------------------------------	---	------------	-------------------------------	-----------------	---------------

DINNER

Beef medallions	Roast turkey LF	Baked cod GF	Beef Stroganoff	Roasted chicken thighs	Shrimp Jambalaya LF VG	Roasted chicken breast
Roasted breaded cauliflower VE	Mushroom sauce VG	Sun-dried tomato sauce VG	VE Cabbage rolls GF	5-cheese tortellini VG	VE Vegan gumbo VE	GF Lemon sauce LF GF
VE Roasted peppers and red onions GF	VE Vegetarian cannelloni VG	VE Mixed bean & vegetable stew GF	VG Beet salad (warm) GF	VE Zesty rapini (or broccoli) GF	VE Market vegetables GF	GF Meatless chicken Paprikash GF
VG Mashed potatoes GF	VE Kale and Swiss chard with roasted garlic GF	VE Market vegetables GF	VE Penne pasta VE	VE Roasted baby potatoes GF	VE Brown rice GF	VE Market vegetables GF
	VG Mashed sweet potato GF	VE Brown rice GF		VG Garlic bread VG		VG Mashed potatoes GF

CHEF'S CORNER (DINNER)

Grilled crispy pork filets with Campus1 apple sauce	Montréal smoked meat sandwiches	Mini panini	Pork skewers	Build your own burger (VG option available)	Fried tofu Po'Boys VG	Lamb & pepper skewers
---	---------------------------------	-------------	--------------	---	-----------------------	-----------------------

TRATTORIA

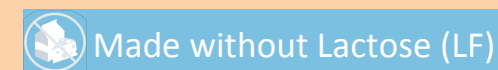
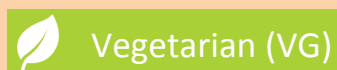
Ciabatta with Mexican-style chicken & cheese	Pizza Italiana Bianca with white sauce, peppers mushrooms and pesto VG	Signature dessert pizza VG	Panini with pesto, bocconcini cheese & tomato VG	Capricciosa pizza with oregano & eggs VG	Curried flat bread with sweet & sour vegetables VG	Calzone with grilled spicy chicken & roasted bell peppers
Mexican-inspired pizza	Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Turkey pepperoni pizza	Pepperoni pizza
Margherita pizza VG	Vegetariana pizza VG	Hawaiian pizza	Vegetariana pizza VG	Margherita pizza VG	Cheese pizza VG	Hawaiian pizza

FRIED RICE STATION

Build your own fried rice & one fried rice special each night (VG & VE options available)

Chicken fried rice LF	VG Vegetable fried rice LF	Chicken fried rice LF	Beef fried rice LF	VG Vegetable fried rice LF	Pork fried rice LF	Chicken fried rice LF
-----------------------	----------------------------	-----------------------	--------------------	----------------------------	--------------------	-----------------------

LEGEND



*Subject to product and market availability

MENU ROTATIF SEMAINE 2

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER CONTINENTAL

Bar de fruits frais
Assortiment de yogourts et garnitures
Gruau et bar à céréales
Smoothies assortis

Pain blanc et pain de blé entier, bagels de Montréal, muffins anglais, pain sans gluten
Assortiments de pâtisseries pour le déjeuner, croissant et muffins (muffins sans gluten sur demande)
Biscuits assortis
Comptoir chocolat chaud avec guimauves

PETIT DÉJEUNER CANADIEN

Bacon régulier et à la dinde SL	Saucisse régulière et à la dinde SL	Jambon SL	Bacon régulier et à la dinde SL	Saucisse régulière et à la dinde SL	Jambon à l'érable SL	Galettes de viande SL
Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL
VE Légumes sautés SG	VE Poivrons et oignons rouges rôtis SG	VE Bok Choy et Gai Lan SG	VE Pois verts et carottes SG	VE Choux de Bruxelles et chou frisé SG	VE Haricots vert cuits à la vapeur SG	VE Bettes à carde à la vapeur SG
VE Patates déjeuner aux herbes fraîches SG	VE Pommes de terre grelots rôties SG	Quartiers de pommes de terre aux herbes fraîches VE	VE Pommes de terre cuits à la vapeur tranchés au thym SG	VE Galettes de pommes de terre SG	VE Patates déjeuner au paprika SG	Quartiers de pommes de terre aux herbes fraîches VE
VG Oeufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG
Bagel déjeuner avec jambon (Choix VG disponible)	VG Mini frittata espagnole SG	Crêpes aux bleuets VG	Œufs à la florentine (Choix VG disponible) SG	VE Tofu brouillé SG	Œufs à votre goût, gaufres, crêpes, baies, crème fouettée et labneh	

SOUPES ET SALADES

Soupes et salades fraîches préparées à l'interne chaque jour avec des légumes du marché

DÎNER

Quesadillas au poulet VG	Picatta de veau VG	Poulet au beurre VG	SG Saucisse chorizo SL	Bœuf et brocoli SL	Brunch du chef
VE Tacos au tofu SG	Aubergines à la parmigiana VG	VG Tofu tandoori SG	Saucisse végétalienne VE	VE Curry thaï de tofu vert SG	
VE Maïs et tomates SG	VE Haricots vert avec amandes SG	VE Légumes verts braisés SG	VE Légumes grillés SG	VE Gai Lan et pousses de soya SG	
VE Riz brun SG	VG Polenta crémeuse SG	VG Riz blanc SG	VG Gratin de pomme de terre VG	VE Riz jasmin à la vapeur SG	
	Pain à l'ail VG	Pain naan VG			

COIN DU CHEF (DÎNER)

Frites chili (Choix VG disponible)	'Jalapeño poppers' avec trempette piquante VG	Samosas VG	Rondelles d'oignons et doigts de poulet	Lasagne au poulet	Brunch du chef
------------------------------------	---	------------	---	-------------------	----------------

SOUPER

Médallions de boeuf	Dinde rôtie SL	SL Morue au four SG	Boeuf Stroganoff	Cuisses de poulet rôties	Poitrine de poulet rôtie
VE Chou-fleur pané rôti SG	VG Sauce aux champignons VG	VG Sauce aux tomates séchées VG	VE Rouleaux de chou SG	VG Tortellini 5-fromages VG	VG Sauce au citron SL SG
VE Poivrons et oignons rouges grillés SG	VG Cannelloni végétarien VG	VE Ragoût aux fèves et légumes mixtes SG	VG Salade de betteraves (chaude) SG	VE Rapini (ou brocoli) au citron SG	VG Paprikash au poulet végétarien SG
VG Purée de pommes de terre SG	VE Chou frisé et bette à carde avec ail rôti SG	VE Légumes du marché SG	VE Pâtes penne VE	VE Pommes de terre grelots rôties SG	VE Légumes du marché SG
	VG Purée de patates douces SG	VE Riz brun SG		VG Pain à l'ail VG	VG Purée de pommes de terre SG

COIN DU CHEF (SOUPER)

Filets de porc grillés avec sauce aux pommes de Campus1	Sandwichs à la viande fumée de Montréal	Mini panini	Brochettes de porc	Faites votre propre burger (Choix VG disponible)	'Po'Boys' au tofu VG	Brochette d'agneau et de poivrons
---	---	-------------	--------------------	--	----------------------	-----------------------------------

TRATTORIA

Ciabatta avec poulet style mexicain et fromage	Pizza Italiana Bianca VG	Pizza dessert signature VG	Panini au pesto, bocconcini fromage et tomate VG	Pizza 'Capricciosa' avec organ et oeufs VG	Pain plat avec légumes aigres-doux VG	Calzone avec poulet épicé grillé et poivrons rôtis
Pizza mexicaine	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni à la dinde	Pizza au pepperoni
VG Pizza Margherita VG	VG Pizza végétarienne VG	Pizza hawaïenne	VG Pizza végétarienne VG	VG Pizza Margherita VG	VG Pizza à la fromage VG	Pizza hawaïenne

STATION RIZ FRIT

Créez votre propre riz frit et un riz frit spécial chaque jour (Choix VG et VE disponible)

Riz frit au poulet SL	VG Riz frit aux légumes SL	Riz frit au poulet SL	Riz frit au boeuf SL	VG Riz frit aux légumes SL	Riz frit au porc SL	Riz frit au poulet SL
-----------------------	----------------------------	-----------------------	----------------------	----------------------------	---------------------	-----------------------

LÉGENDE

Végétarien (VG)
 Végétalien (VE)
 Cuisiné sans gluten (SG)
 Cuisiné sans lactose (SL)



* Des substitutions de produits seraient dues aux disponibilités du marché et des saisons

ROTATIONAL MENU WEEK 3

MONDAY

TUESDAY

WEDNESDAY

THURSDAY

FRIDAY

SATURDAY

SUNDAY

CONTINENTAL BREAKFAST

Fresh fruit bar
Assorted yogurt and toppings
Oatmeal & Cereal bar
Assorted smoothies

White and whole-wheat bread, Montréal bagels, English muffins, gluten-free bread
Assorted breakfast pastries and muffins (gluten-free muffins available upon request)
Assorted cookies
Hot chocolate station

CANADIAN BREAKFAST

Regular and turkey bacon LF	Regular and turkey sausage LF	Ham LF	Regular and turkey bacon LF	Regular and turkey sausage LF	Maple glazed ham LF	Breakfast meat patty LF
Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF	VE Vegan baked beans GF	Baked beans & pork LF
VE Sautéed vegetables GF	VE Roasted peppers & red onions GF	VE Bok Choy & Gai Lan GF	VG Green peas & carrots GF	VE Kale & Brussels sprouts GF	VE Steamed green beans GF	VE Steamed Swiss chard GF
VE Breakfast potatoes with fresh herbs GF	VE Baked Fingerling potatoes GF	Herbed potato wedges VE	VE Sliced steamed potatoes with thyme GF	VE Breakfast potato patties GF	VE Paprika breakfast potatoes GF	Herbed potato wedges VE
VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF	VG Scrambled eggs GF
Mini quiches (VG option available)	Egg's Benedict (VG option available)	VE Chia pudding bowls GF	VE Tofu scramble GF	English muffin egg sandwich VG	Eggs-any-style, waffles, pancakes, berries, whipped cream & labneh	

SOUP & SALAD BAR

Made fresh in-house daily with market vegetables

LUNCH

BBO pork ribs LF	Beef Shepherd's pie GF	LF Baked salmon GF	Curried mushroom & beef stew GF	Beer battered cod	Chef's Brunch	
MEATLESS chicken 'Sloppy Joes' VE	VG Lentil Shepherd's pie GF	VE Tomato salsa GF	VE Green chickpea curry GF	VG Tartar sauce LF		
VE Zesty baked broccoli GF	VE Kale and Swiss chard with roasted garlic GF	VG Stuffed peppers GF	VE Carrots & celery GF	VG Spicy fried tofu tempura LF		
VE French fries GF	VE Brown rice GF	VE Root vegetables GF	VG Individual baked potato GF	VE Market vegetables GF		
		VE White rice GF	VG Naan bread VG	Bulgur VG		

CHEF'S CORNER (LUNCH)

LF Grilled bavette steak GF	Mini panini	Chicken wings LF	Mini panini	Montréal vegan hot-dogs VE	Chef's Brunch	
-----------------------------	-------------	------------------	-------------	----------------------------	---------------	--

DINNER

LF Salmon steak GF	Chicken, green pea & carrot puff pastry	LF Beef kafta GF	General Tao chicken	Moroccan lamb tajine GF	Butter chicken GF	Sweet & sour pork LF
VE Mango & coriander chutney GF	Vegetarian cannelloni VG	VG Pita & tzatziki VG	General Tao tofu VE	VE Falafels VE	VG Tofu tandoori GF	VE Teriyaki chili tofu VE
VG Grilled tofu steak VG	VE Carrots & broccoli GF	VE Vegetarian Moussaka VG	VE Steamed bok choy & broccoli GF	VE Root vegetables GF	VE Market vegetables GF	VE Market vegetables GF
VE Crunchy root vegetables GF	VE Mashed sweet potato GF	VE Roasted tomatoes & olives GF	VE White rice GF	VG Couscous VG	VG Boiled potatoes GF	VE Fried rice VE
VG Wild rice GF		VE Greek potatoes GF		VE Pita bread VE	VG Naan bread VG	

CHEF'S CORNER (DINNER)

VE Tofu & bell pepper skewers VE	LF Salmon medallion wrapped in crispy bacon LF	LF Greek lamb brochette GF	Egg rolls	Build your own burger (VG option available)	LF Smoked paprika chicken scaloppini with coconut & crushed chili GF	LF Veal medallion with cheddar cheese sauce GF
----------------------------------	--	----------------------------	-----------	---	--	--

TRATTORIA

Country bread with provolone cheese & prosciutto VG	Smoky Montréal pizza with homemade tomato sauce, mozzarella & smoked beef	Signature dessert pizza VG	Flat bread with tomatoes, goat cheese & balsamic reduction VG	Baked perogies VG	Panini with turkey & Swiss cheese	Pizza Italiana Bianca with white sauce, peppers mushrooms and pesto VG
Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Turkey pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Pepperoni pizza	Turkey pepperoni pizza
Margherita pizza VG	Vegetariana pizza VG	Chicken Hawaiian pizza	Cheese pizza VG	Margherita pizza VG	Vegetariana pizza VG	Cheese pizza VG

MEXICANA STATION

Build your own taco, burrito, picadillo or quesadilla (VG and/or VE options available)

Burrito	Taco	Picadillo	Burrito	Taco	Quesadilla	Picadillo
---------	------	-----------	---------	------	------------	-----------

LEGEND

Vegetarian (VG)
 Vegan (VE)
 Made without Gluten (GF)
 Made without Lactose (LF)



*Subject to product and market availability

MENU ROTATIF SEMAINE 3

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

PETIT DÉJEUNER CONTINENTAL

Bar de fruits frais
Assortiment de yogourts et garnitures
Gruau et bar à céréales
Smoothies assortis

Pain blanc et pain de blé entier, bagels de Montréal, muffins anglais, pain sans gluten
Assortiments de pâtisseries pour le déjeuner, croissant et muffins (muffins sans gluten sur demande)
Biscuits assortis
Comptoir chocolat chaud avec guimauves

PETIT DÉJEUNER CANADIEN

Bacon régulier et à la dinde SL	Saucisse régulière et à la dinde SL	Jambon SL	Bacon régulier et à la dinde SL	Saucisse régulière et à la dinde SL	Jambon à l'érable SL	Galettes de viande SL
Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL	VE Fèves végétaliennes SG	Fèves au lard SL
VE Légumes sautés SG	VE Poivrons et oignons rouges rôtis SG	VE Bok Choy et Gai Lan SG	VG Pois verts et carottes SG	VE Choux de Bruxelles et chou frisé SG	VE Haricots vert cuits à la vapeur SG	VE Bettes à carde à la vapeur SG
VE Patates déjeuner aux herbes fraîches SG	VE Pommes de terre grelots rôties SG	Quartiers de pommes de terre aux herbes fraîches VE	VE Pommes de terre cuites à la vapeur tranchées au thym SG	VE Galettes de pommes de terre SG	VE Patates déjeuner au paprika SG	Quartiers de pommes de terre aux herbes fraîches VE
VG Oeufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG	VG Œufs brouillés SG
Mini quiches	Œufs bénédictine (Choix VG disponible)	VE Bols de pouding au chia SG	VE Tofu brouillé SG	Sandwich petit déjeuner sur muffin anglais VG	Œufs à votre goût, gaufres, crêpes, baies, crème fouettée et labneh	

SOUPES ET SALADES

Soupes et salades fraîches préparées à l'interne chaque jour avec des légumes du marché

DÎNER

Côtes levées de porc BBQ SL	Pâté chinois au boeuf SG	SL Saumon au four SG	SL Ragoût de champignons et boeuf SG	Morue pané à la bière	Brunch du chef
'Sloppy Joes' au poulet végétalien VE	VG Pâté chinois aux lentilles SG	VE Salsa aux tomates SG	VE Curry de pois chiches vert SG	VG Sauce tartare SL	
VE Zesty baked broccoli SG	VE Chou frisé et bette à carde avec ail rôti SG	VE Poivrons farcis SG	VE Carottes et céleri SG	VG Tofu à la tempura épicé SL	
VE Frites SG	VE Riz brun SG	VE Légumes racines SG	VG Pomme de terre au four SG	VE Légumes du marché SG	
		VE Riz blanc SG	VG Pain naan VG	VG Boulgour VG	

COIN DU CHEF (DÎNER)

SL Steak bavette grillé SG	Mini panini	Ailes de poulet SL	Mini panini	Hot-dogs végétaliens VE	Brunch du chef
----------------------------	-------------	--------------------	-------------	-------------------------	----------------

SOUPER

SL Steak de saumon SG	Vol-au-vent au poulet, carottes et pois verts	SL Boeuf kafta SG	Poulet General Tao	Tajine d'agneau marocain SG	Poulet au beurre SG	Porc aigre douce SL
VE Chutney mangue et coriandre SG	VG Cannelloni végétarien VG	VG Pita et tzatziki VG	VE Tofu General Tao VE	VE Falafels VG	VG Tofu tandoori SG	VE Tofu au teriyaki et chili VE
VE Steak de tofu grillé VG	VE Carottes et brocoli SG	VE Moussaka végétarienne VG	VE Bok choy et brocoli cuit à la vapeur SG	VE Légumes racines SG	VE Légumes du marché SG	VE Légumes du marché SG
VE Légumes racines SG	VG Patates douces purées SG	VE Tomates et olives rôties SG	VE Riz blanc SG	VG Couscous VG	VG Pommes de terre vapeur SG	VE Riz frit VE
VG Riz sauvage SG		VE Patates grecques SG		VE Pain pita VE	VG Pain naan VG	

COIN DU CHEF (SOUPER)

Brochette de tofu et poivrons VE	Médaille de saumon enrobé de bacon SL	SL Brochette d'agneau grecque SG	Pâtes impériales	Faites votre propre burger (Choix VG disponible)	SL Smoked paprika chicken scaloppini with coconut & crushed chili SG	SL Médaille de veau avec sauce cheddar SG
----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	------------------	--	--	---

TRATTORIA

Pain plat avec provolone et prosciutto VG	Pizza montréalaise avec sauce tomate faite maison, mozzarella et bœuf fumé	Pizza dessert signature VG	Pain plat avec tomates, fromage de chèvre et réduction balsamique VG	Perogies au four VG	Panini à la dinde et fromage Swiss	Pizza Italiana Bianca VG
Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni à la dinde	Pizza au pepperoni VG	Pizza au pepperoni	Pizza au pepperoni à la dinde
Pizza Margherita VG	Pizza végétarienne VG	Pizza hawaïenne au poulet	Pizza au fromage VG	Pizza Margherita VG	Pizza végétarienne VG	Pizza au fromage VG

STATION MEXICANA

Créez votre propre taco, burrito, picadillo ou quesadilla (Choix VG et/ou VE disponibles)

Burrito	Taco	Picadillo	Burrito	Taco	Quesadilla	Picadillo
---------	------	-----------	---------	------	------------	-----------

LÉGENDE



Végétarien (VG)



Végétalien (VE)



Cuisiné sans gluten (SG)



Cuisiné sans lactose (SL)



chartwells
ensemble pour cultiver l'avenir
thinking ahead giving back



* Des substitutions de produits seraient dues aux disponibilités du marché et des saisons

CALENDRIER DE ROTATION DE MENU

MENU ROTATION SCHEDULE

SEMAINE 1 WEEK 1	SEMAINE 2 WEEK 2	SEMAINE 3 WEEK 3
Le 2 septembre, 2019 au 8 septembre, 2019 September 2, 2019 to September 8, 2019	Le 9 septembre, 2019 au 15 septembre, 2019 September 9, 2019 to September 15, 2019	Le 16 septembre, 2019 au 22 septembre, 2019 September 16, 2019 to September 22, 2019
Le 23 septembre, 2019 au 29 septembre, 2019 September 23, 2019 to September 29, 2019	Le 30 septembre, 2019 au 6 octobre, 2019 September 30, 2019 to October 6, 2019	Le 7 octobre, 2019 au 13 octobre, 2019 October 7, 2019 to October 13, 2019
Le 14 octobre, 2019 au 20 octobre, 2019 October 14, 2019 to October 20, 2019	Le 21 octobre, 2019 au 27 octobre, 2019 October 21, 2019 to October 27, 2019	Le 28 octobre, 2019 au 3 novembre, 2019 October 28, 2019 to November 3, 2019
Le 4 novembre, 2019 au 10 novembre, 2019 November 4, 2019 to November 10, 2019	Le 11 novembre, 2019 au 17 novembre, 2019 November 11, 2019 to November 17, 2019	Le 18 novembre, 2019 au 24 novembre, 2019 November 18, 2019 to November 24, 2019
Le 25 novembre, 2019 au 1 décembre, 2019 November 25, 2019 to December 1, 2019	Le 2 décembre, 2019 au 8 décembre, 2019 December 2, 2019 to December 8, 2019	Le 9 décembre, 2019 au 15 décembre, 2019 December 9, 2019 to December 15, 2019
Le 6 janvier, 2020 au 12 janvier, 2020 January 6, 2020 to January 12, 2020	Le 13 janvier, 2020 au 19 janvier, 2020 January 13, 2020 to January 19, 2020	Le 20 janvier, 2020 au 26 janvier, 2020 January 20, 2020 to January 26, 2020
Le 27 janvier, 2020 au 2 février, 2020 January 27, 2020 to February 2, 2020	Le 3 février, 2020 au 9 février, 2020 February 3, 2020 to February 9, 2020	Le 10 février, 2020 au 16 février, 2020 February 10, 2020 to February 16, 2020
Le 17 février, 2020 au 23 février, 2020 February 17, 2020 to February 23, 2020	Le 24 février, 2020 au 1 mars, 2020 February 24, 2020 to March 1, 2020	Le 2 mars, 2020 au 8 mars, 2020 March 2, 2020 to March 8, 2020
Le 9 mars, 2020 au 15 mars, 2020 March 9, 2020 to March 15, 2020	Le 16 mars, 2020 au 22 mars, 2020 March 16, 2020 to March 22, 2020	Le 23 mars, 2020 au 29 mars, 2020 March 23, 2020 to March 29, 2020
Le 30 mars, 2020 au 5 avril, 2020 March 30, 2020 to April 5, 2020	Le 6 avril, 2020 au 12 avril, 2020 April 6, 2020 to April 12, 2020	Le 13 avril, 2020 au 19 avril, 2020 April 13, 2020 to April 19, 2020
Le 20 avril, 2020 au 26 avril, 2020 April 20, 2020 to April 26, 2020		