



**ABC DU LUNCH**  
— LE GOÛT DE BIEN MANGER —

**JANVIER À JUIN  
2026**

**SEMAINE 1**

26 janvier  
23 février  
30 mars  
27 avril  
25 mai  
22 juin

**SEMAINE 2**

5 janvier  
2 février  
9 mars  
6 avril  
4 mai  
1 juin

**SEMAINE 3**

12 janvier  
9 février  
16 mars  
13 avril  
11 mai  
8 juin

**SEMAINE 4**

19 janvier  
16 février  
23 mars  
20 avril  
18 mai  
15 juin

En collaboration avec



**MENU**

**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.

**Breuvage** : lait, eau, jus, (tisane/café/thé pour adultes) ou pain & beurre

**Dessert maison**

**Menu du jour**

**8,50 \$**

Comprend l'entrée, le repas principal, un breuvage et le dessert maison

4 items : 8,50 \$  
3 items : 8,00 \$  
2 items : 7,50 \$  
Assiette seulement : 7,00 \$  
1,50 \$ pour extra portion

**Promo**  
**25 repas : 206,25 \$**

Revient à 8.25 \$ par repas

	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
<b>LUNDI VÉGÉ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Velouté de carottes et gingembre</li> <li>Chili végé aux légumes, croustilles de maïs et crème sûre</li> <li>Gâteau aux pommes santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage à la courge</li> <li>Hachis parmentier aux légumes et aux lentilles</li> <li>Gâteau à la banane santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe orge, tomates et épinards</li> <li>Quiche aux légumes grillés et fromage féta</li> <li>Gâteau aux fraises santé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de légumes au parfum de cari</li> <li>Pita de falafels, sauce au yaourt et tahini, quartiers de pommes de terre et salade de carottes</li> <li>Croustade aux petits fruits</li> </ul>
<b>MARDI CANADIEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe alphabet aux tomates</li> <li>Guedille traditionnelle au poulet, pommes de terre rôties et salade de légumes racine</li> <li>Galette à la mélasse maison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage aux légumes d'hiver</li> <li>Sandwich au poulet chaud, pommes de terre frites au four et petits pois verts</li> <li>Pouding au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de tomate à l'ancienne</li> <li>Jambon à l'érable, purée de pommes de terre et haricots verts au beurre</li> <li>Gâteau Reine Élisabeth</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux pois traditionnelle</li> <li>Blanquette de porc à l'ancienne, légumes et pommes de terre</li> <li>Pouding chômeur</li> </ul>
<b>MERCREDI INTERNATIONAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe thaïe au lait de coco</li> <li>Poulet général Tao aux légumes sur vermicelles de riz</li> <li>Biscuit de fortune chinois</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe minestrone italienne traditionnelle</li> <li>Saumon à l'italienne servi sur lit de riz aux légumes et épices</li> <li>Mousse tiramisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux lentilles à l'indienne</li> <li>Cari indien de poisson et légumes, couscous, lime et coriandre</li> <li>Yaourt au safran à l'indienne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe de maïs traditionnelle des Caraïbes</li> <li>Poulet au curry authentique de la Jamaïque, riz aux légumes</li> <li>Gâteau à la noix de coco</li> </ul>
<b>JEUDI RÉCONFORTANT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe à l'oignon de maman</li> <li>Croquettes de poisson, sauce aigrette, salade de quinoa et carottes</li> <li>Gelée à la cerise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de brocoli et cheddar</li> <li>Pâté chinois et salade du chef</li> <li>Galette maison avoine et raisin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe au chou de maman</li> <li>Boulettes de bœuf, purée de patate douce et macédoine de légumes</li> <li>Biscuit maison de l'ABC</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe poulet et nouilles</li> <li>Poké-bowl de l'ABC au saumon mariné</li> <li>Gâteau citron et framboise</li> </ul>
<b> VENDREDI FESTIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes arc-en-ciel</li> <li>Bar à poutine (garniture de légumes grillés au choix)</li> <li>Brownie décadent au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe ramen</li> <li>Lanières de poulet multigrains, sauce BBQ, pommes de terre frites au four et salade de chou crémeuse</li> <li>Dessert surprise du chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes méli-mélo du chef</li> <li>Pizza végé ou garnie aux légumes, pommes de terre frites au four et salade jardinière</li> <li>Dessert surprise du chef</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes et couscous</li> <li>Hamburger de poulet croustillant, salade du chef maison et pommes de terre frites au four</li> <li>Dessert méli-mélo du chef</li> </ul>

**ASTUCE**  
Rechargez la carte-repas ABC du Lunch en quelques clics !  
Collations, déjeuners, repas... tout est déduit automatiquement.  
Visitez [abcdulunch.com](http://abcdulunch.com) pour les options et du contenu exclusif chaque mois !

**MENU DES PÂTES**  
**Lundi végé** : Mac and cheese  
**Mardi canadien** : Fusilis à la sauce crémeuse aux tomates  
**Mercredi international** : Pâtes à la Toscane aux tomates séchées, légumes grillés et fromage  
**Jeudi réconfortant** : Pâtes à la carbonara  
**Vendredi festif** : Spaghetti à la viande



**« Un esprit sain dans un corps sain »**

**Hassoun Camara**  
Chroniqueur à RDS  
Ex-joueur de l'Impact de Montréal

**Collations santé et boîtes repas offertes en tout temps.**

**Pour toute information** : renseignements.abcdulunch@outlook.com - [www.abcdulunch.com](http://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.



Fier de s'associer à l'ABC du Lunch comme Ambassadeur pour promouvoir les saines habitudes de vie chez les jeunes

**Suivez-nous** : /abcdulunch