

Calendrier 2026

À l'aide de ce calendrier, vous pourrez déterminer dans quelle semaine effectuer vos choix de menu.
Les menus hebdomadaires sont disponibles pour les commandes avec délai de 48 h et plus.
Dans un délai plus court, référez-vous à nos choix "en tout temps".

Janvier

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Février

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

Mars

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Avril

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

Mai

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Juin

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Juillet

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Août

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Septembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

Octobre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Novembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

Décembre

Di	Lu	Ma	Me	Je	Ve	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Légende

Semaine 1

Semaine 2

Semaine 3

Semaine 4

Semaine 5



Végan (végétalien)



Sans-gluten

Forfaits repas froids

Nom du forfait	Composition du forfait	Prix buffet	Prix boîte-repas
Le main libre	1 sandwich roulé, galette à l'avoine et fruit entier (au jambon, à la dinde, au poulet miel et moutarde ou végan)	14,75 \$	16,75 \$
Classe Économique	1 choix de salade, 1 choix de sandwich, fromage, raisins, biscottes et dessert	17,95 \$	19,95 \$
Classe Intermédiaire	2 choix de salade, 1 choix de sandwich, fromage, raisins, biscottes et dessert	21,50 \$	23,50 \$
Classe Affaire	1 choix de salade, 1 choix de protéine, fromage, raisins, biscottes et dessert	22,95 \$	24,95 \$
1ère Classe	2 choix de salades, 1 choix de protéine, fromage, raisins, biscottes et dessert	26,50 \$	28,50 \$
Bol & Cie (sans gluten)	Plat composé d'une protéine et de ses garnitures selon la description du choix au menu servi avec des fruits ou croquant de chocolat	23,50 \$	25,50 \$
L'effet W-O-W	Ajoutez un effet W-O-W à votre forfait avec une mise en bouche, un duo de fromages fins et un trio de mignardises en dessert	+ 6,25 \$	+ 6,25 \$



Menu choix froids en tout temps (1)

Items disponibles en tout temps & pour les commandes placées à moins de 48 h*

Salades

Salade verte, légumes du moment
et vinaigrette maison au choix :
Balsamique - Sésame - Miel & moutarde



Salade de carotte et canneberges
séchées, vinaigrette aux agrumes



Salade de pâtes au pesto, épinards
et tomates cerises



Protéines

Suprême de poulet

Onglet de boeuf

Filet de saumon

Portobello farci à l'artichaut
(végé)

Falafels (végan)



Sandwichs

Panini au poulet, épinards, fromage,
cornichons et sauce miel et moutarde

Ciabatta "smoked meat",
chou mariné et cornichons

Bagel au gravlax de saumon maison,
fromage à la crème à l'aneth,
câpres et épinards

Foccacia au thym, légumes grillés, pesto
et fromage de chèvre

Important

En buffet comme en boîte-repas,
**le choix du forfait, des salades
et des bols est effectué pour
l'ensemble du groupe.**

Il est ensuite possible de varier
les choix de sandwichs et / ou
de protéines.

*

Toutes nos protéines sont
sans gluten

*

**Disponible jusqu'à midi
la veille de la livraison.**

À moins de 24 h, contactez
un de nos conseillers pour
connaître les possibilités.

Bol le Poké

Riz collant, chou rouge, edamame,
carotte, concombre, maïs, pois wasabi,
furikake (garnitures croquantes)

Sauce wafu et ponzu (sauce végane +1\$)

Choix protéines Poké :

Poulet grillé / Gravlax de saumon

Crevettes (6) / Fauxmon (poisson végétal) / Tofu



Menu choix froids en tout temps (2)

Items disponibles en tout temps & pour les commandes placées à moins de 48 h*

Salades

Salade de tomate, mangue, jus de citron vert, concombre, basilic, piment d'alep, curry, huile d'olive, sel, poivre



Salade fenouil, pomme verte, citron & aneth



Salade césar : parmesan, laitue romaine, croûton, bacon, tomate cerise

Protéines

Suprême de poulet

Onglet de boeuf

Filet de saumon

Portobello farci à l'artichaut (végé)

Falafels (végan)



Sandwichs

Bretzel au végété pâté, chou mariné et juliennes de légumes



Ciabatta poulet jerk : salade de chou, poulet jerk, ananas grillé, sauce BBQ fumé

Panini Jambon suisse : jambon, emmental, cornichon, salade, mayo, moutarde à l'ancienne

Ciabatta Brie champignon (végé) : brie, champignon, oignon caramélisé, mesclun

Important

En buffet comme en boîte-repas, **le choix du forfait, des salades et des bols est effectué pour l'ensemble du groupe.**

Il est ensuite possible de varier les choix de sandwichs et / ou de protéines.

*

Toutes nos protéines sont sans gluten

*

Disponible jusqu'à midi la veille de la livraison.

À moins de 24 h, contactez un de nos conseillers pour connaître les possibilités.

Bol la Récolte



Salade verte, juliennes de légumes croquants, chou rouge, tomates cerises, garnitures croquantes (graines de tournesol, de citrouille et oignons frits)

Balsamique - Sésame - Miel & moutarde



Choix protéines Récolte :

Poulet grillé / Filet de saumon / Falafels (végan)



Menu choix froids semaine 1

Disponible pour commandes placées à plus de 48 h

Salades

Concombre, pois verts et herbes fraîches



Maïs, courge, chipotle, coriandre et vinaigrette crémeuse à la lime

Pommes de terre à l'ancienne : moutarde de Meaux et câpres



Quinoa épicé et petits légumes croquants



La surprise du chef
(inspiration selon les aliments de saison)

Protéines

Suprême de poulet

Onglet de boeuf

Filet de saumon

Portobello farci à l'artichaut (végé)

Falafels (végan)



Sandwichs

Panini à la dinde, brie, épinards, mayo canneberge

Kaiser au porc effiloché, salade de chou et mayo harissa

Roulé haloumi, cœurs d'artichauts, coulis de poivron, hummus, verdure

Cornet au végé-poulet à la thaï, juliennes de légumes et sauce aigre-douce



Important

En buffet comme en boîte-repas, **le choix du forfait, des salades et des bols est effectué pour l'ensemble du groupe.**

Il est ensuite possible de varier les choix de sandwichs et / ou de protéines.

*

Toutes nos protéines sont sans gluten

*

Disponible jusqu'à midi la veille de la livraison.

À moins de 24 h, contactez un de nos conseillers pour connaître les possibilités.

Bol Les 3 Sœurs

Quinoa aux herbes, courge rôtie, halloumi, haricots verts à la « dukkah » (graines et épices), maïs, poivrons rôtis, garnitures croquantes

Sauce sésame

Choix protéines Les 3 sœurs :
Poulet grillé / Saumon grillé / Falafels (végan) 

Petite histoire des 3 Sœurs

Chez plusieurs communautés autochtones, le maïs, la courge et le haricot sont appelés les «Trois Soeurs».

Cultivées côte à côte, ces plantes s'aident en cours de croissance, ce qui permet de meilleures récoltes.


Minimum de 5 bols Les 3 Sœurs par commande




Menu choix froids semaine 2

Disponible pour commandes placées à plus de 48 h

Salades

Betteraves, pommes, pacanes torréfiées,
fromage de chèvre et herbes fraîches 

Salade de brocoli crémeuse, canneberge
et graines de tournesol 

Orzo, tomates cerises, feta, olives, basilic,
poivrons, vinaigrette miel et citron
et tomates séchées

Salade de riz, juliennes de légumes,
raisins secs, graines de citrouille
et herbes fraîches



La surprise du chef
(inspiration selon les aliments de saison)

Protéines

Suprême de poulet

Onglet de boeuf

Filet de saumon

Portobello farci à l'artichaut
(végé)

Falafels (végan)



Sandwichs

Panini au poulet, salade de chou,
cornichon, fromage suisse et verdure
et mayo à l'estragon

Roulé au kefta, sauce yaourt, oignons
marinés, concombre, verdure et herbes

Croissant à la salade d'oeufs,
tomates et laitue

Roulé au falafel, sauce sésame, oignons
marinés, concombre, verdure et herbes



Important

En buffet comme en boîte-repas,
**le choix du forfait, des salades
et des bols est effectué pour
l'ensemble du groupe.**

Il est ensuite possible de varier
les choix de sandwichs et / ou
de protéines.

*

Toutes nos protéines sont
sans gluten

*

**Disponible jusqu'à midi
la veille de la livraison.**


À moins de 24 h, contactez
un de nos conseillers pour
connaître les possibilités.

Bol Biryani

Riz pilaf biryani, raisins secs, courge rôtie,
pois chiches croustillants, coriandre
juliennes de légumes croquants,
garnitures croquantes (graines et oignons frits)

Sauce yogourt menthe (sauce végétane +1\$)

Choix protéines Biryani :

Poulet grillé / Saumon grillé / Tofu 

Fait intéressant

Le biryani a été importé au sous-continent indien
par les voyageurs musulmans et les marchands.



Il constituait un plat festif à la cour
des empereurs moghols.



Minimum de 5 bols Biryani par commande



Menu choix froids semaine 3

Disponible pour commandes placées à plus de 48 h

Salades

Légumes et artichauts grillés au pesto,
tomates cerises et épinards  

Kale, betteraves, chou rouge mariné,
graines de citrouille et sauce sésame
 

Salade de choux japonais: choux vert,
carotte, sésame, miso, oignon vert
 

Salade de pomme de terre à la portugaise
 

La surprise du chef
(inspiration selon les aliments de saison)

Protéines

Suprême de poulet

Onglet de boeuf

Filet de saumon

Portobello farci à l'artichaut
(végé)


Falafels (végan)


Sandwichs

Cornet au poulet césar : bacon, tomate,
copeaux de parmesan et laitue

Bahn mi au flank de porc, shiitakes aux
herbes, concombres, pickles de daikon,
de carotte, wafu, coriandre et ciboulette

Focaccia aux fines herbes, tomates rôties,
bocconcinis, fleur de sel, réduction
balsamique,
basilic et roquette

Kaiser au portobellos, poivrons et
artichauts grillés, mayo végane aux
tomates séchées


Important

En buffet comme en boîte-repas,
**le choix du forfait, des salades
et des bols est effectué pour
l'ensemble du groupe.**

Il est ensuite possible de varier
les choix de sandwichs et / ou
de protéines.

*

Toutes nos protéines sont
sans gluten

*

**Disponible jusqu'à midi
la veille de la livraison.**

À moins de 24 h, contactez
un de nos conseillers pour
connaître les possibilités.

Bol Les 3 Sœurs

Quinoa aux herbes, courge rôtie, halloumi,
haricots verts à la « dukkah » (graines et épices),
maïs, poivrons rôtis, garnitures croquantes

Sauce sésame

Choix protéines Les 3 sœurs :
Poulet grillé / Saumon grillé / Falafels (végan) 

Petite histoire des 3 Sœurs

Chez plusieurs communautés autochtones,
le maïs, la courge et le haricot sont appelés
les «Trois Soeurs».

Cultivées côte à côte, ces plantes s'aident en cours
de croissance, ce qui permet de meilleures récoltes.

Minimum de 5 bols Les 3 Sœurs par commande



Menu choix froids semaine 4

Disponible pour commandes placées à plus de 48 h

Salades

Salade de légumes à la grecque et feta



Rémoulade de légumes racines



Nouilles soba, edamame, sauce miso, maïs, poivrons et oignons frits



Salade deux coeurs : artichauts et palmiers, tomate et concombre



La surprise du chef
(inspiration selon les aliments de saison)

Protéines

Suprême de poulet

Onglet de boeuf

Filet de saumon

Portobello farci à l'artichaut
(végé)

Falafels (végan)



Sandwichs

Bahn mi au poulet grillé, juliennes de légumes, shiitakes aux herbes, sauce teriyaki et coriandre

Bretzel aux charcuteries italiennes, fromage suisse, aubergines marinées, verdure et coulis de poivron

Bretzel aux champignons grillés, fromage suisse, aubergines marinées, verdure et mayo estragon

Bahn mi au tofu grillé, juliennes de légumes, shiitakes aux herbes, sauce teriyaki et coriandre



Important

En buffet comme en boîte-repas, **le choix du forfait, des salades et des bols est effectué pour l'ensemble du groupe.**

Il est ensuite possible de varier les choix de sandwichs et / ou de protéines.

*

Toutes nos protéines sont sans gluten

*

Disponible jusqu'à midi la veille de la livraison.

À moins de 24 h, contactez un de nos conseillers pour connaître les possibilités.

Bol Biryani

Riz pilaf biryani, raisins secs, courge rôtie, pois chiches croustillants, coriandre juliennes de légumes croquants, garnitures croquantes (graines et oignons frits)

Sauce yogourt menthe (sauce végétane +1\$)

Choix protéines Biryani :

Poulet grillé / Saumon grillé / Tofu

Fait intéressant

Le biryani a été importé au sous-continent indien par les voyageurs musulmans et les marchands.

Il constituait un plat festif à la cour des empereurs moghols.

Minimum de 5 bols Biryani par commande

Menu choix froids semaine 5

Disponible pour commandes placées à plus de 48 h

Salades

Fenouil, artichauts grillés, tomates cerises
et aubergines marinées à l'italienne



Choux de Bruxelles rôtis et brocolis au miso



Tabouleh classique
(semoule de blé, persil, tomate, etc.)



Salade façon niçoise : Haricot vert, oeuf
dur, tomate, thon, olive noir, pomme de
terre



La surprise du chef
(inspiration selon les aliments de saison)

Protéines

Suprême de poulet

Onglet de boeuf

Filet de saumon

Portobello farci à l'artichaut
(végé)

Falafels (végan)



Sandwichs

Panini au poulet grillé, bacon, tomates,
concombre, verdure et mayo aux herbes

Ciabatta au rôti de bœuf, cornichons,
fromage suisse, mayonnaise au raifort,
betteraves marinés et verdure

Kaiser au portobello grillé, oignons
caramélisés, fromage suisse
et mayo à l'estragon

Panini au végété-poulet grillé, fakon,
tomates, concombre, verdure
et mayo végane aux herbes



Important

En buffet comme en boîte-repas,
**le choix du forfait, des salades
et des bols est effectué pour
l'ensemble du groupe.**

Il est ensuite possible de varier
les choix de sandwichs et / ou
de protéines.

*

Toutes nos protéines sont
sans gluten

*

**Disponible jusqu'à midi
la veille de la livraison.**

À moins de 24 h, contactez
un de nos conseillers pour
connaître les possibilités.

Bol Les 3 Sœurs

Quinoa aux herbes, courge rôtie, halloumi,
haricots verts à la « dukkah » (graines et épices),
maïs, poivrons rôtis, garnitures croquantes

Sauce sésame

Choix protéines Les 3 sœurs :
Poulet grillé / Saumon grillé / Falafels (végan)

Petite histoire des 3 Sœurs

Chez plusieurs communautés autochtones,
le maïs, la courge et le haricot sont appelés
les «Trois Soeurs».

Cultivées côte à côte, ces plantes s'aident en cours
de croissance, ce qui permet de meilleures récoltes.

Minimum de 5 bols Les 3 Sœurs par commande