

# Déjeuners et collations à toute heure... ou presque!

PLUSIEURS AUTRES CHOIX  
À TRAVERS LE MENU SONT  
DISPONIBLES EN COLLATION.  
POUR LES IDENTIFIER, REPÉREZ ★!

## Sources de protéines

### FROMAGES

- Fromage marbré en bâtonnet (L, SL, ★)
- Cheddar blanc (★)
- Léger en tranche (★)
- Suisse (L, ★, G)

### YOGOURTS SANS GÉLATINE

- Nature (SL, L, ★, G)

### ŒUFS ET OMELETTES

- Œuf cuit dur (L)
- Œufs brouillés (L)
- Omelette nature (L)
- Omelette au fromage (L)



## Produits céréaliers

### PAINS (GRILLÉS\* OU NON)

\* Le pain grillé n'est pas disponible en collation

- Pain tranché blanc (L, SL, ★, G)
- Pain tranché brun (L, SL, ★, G)
- Muffin anglais nature (G)

### CÉRÉALES FROIDES

- Chex au riz (★, G)
- Corn Flakes (★, G)
- Rice Krispies (★, G)

### CÉRÉALES CHAUDES

- Crème de blé (SL, G)

### CÉRÉALES DE BÉBÉ

- Avoine (G)



## Condiments et confitures

- Beurre (L, ★, G)
- Margarine (★)
- Fromage à la crème léger (L, ★)
- Substitut de sucre

## Boissons

### FROIDES

- Lait (SL, L, ★, G)  
(écrémé, 2 %, 3,25 %  
ou sans lactose)
- Boisson de soya bio (SL, L, ★, G)  
(sans sucre)
- Boisson d'avoine nature (G, L, ★)

### CHAUDES

- Café (L, SL)  
(régulier ou décaféiné)
- Thé noir (L, SL)
- Thé vert (L, SL, L)
- Tisane au fruit  
de la passion (L, SL, L)
- Tisane au tilleul  
et à la menthe (L, SL, L)
- Eau chaude (L, SL)



## Légende

- (L) Convient au régime liquide strict
- (SL) Convient au régime semi-liquide
- (G) Contient de la gélatine

- (X) Viande sans antibiotiques  
ni hormones
- (L) Aliment local (du Québec)

- (★) Disponible en collation
- (O) Interdit au régime  
Glycogénose
- (◇) Interdit au régime  
Fructosémie

# Menu Glycogénose Fructosémie

6 h 30 à 19 h



## Délicapailles!

### Que mangerez-vous de bon aujourd'hui?

Chaque jour, vous choisissez  
jusqu'à **3 repas** et **3 collations**.

Comment faire?

**C'est simple comme dans 1-2-3-4!**

- 1 Consultez**  
le menu
- 2 Sélectionnez**  
1 repas (+ accompagnements) et 1 collation
- 3 Appelez**  
le centre d'appels au poste 4747 (de la chambre)  
ou au 514 345-4747 pour poser vos questions  
et donner vos choix à une technicienne  
ou un technicien en diététique.

(ayez en main le numéro de chambre et de l'étage)

### Heures d'ouvertures du centre d'appels

6 h 30 à 19 h

(sauf de 10 h 30 à 11 h et 15 h 30 à 16 h)

- 4 Recevez**  
votre commande en moins de 60 minutes.

**À répéter jusqu'à trois fois par jour.**

### Plat du jour et liste de prix (visiteuses et visiteurs)

#### ENVIE DE FAIRE CHANGEMENT ? PAS ENVIE DE DÉCIDER ?

En plus du menu que vous avez en main,  
vous avez accès à un **plat du jour**.

Chaque plat du jour inclut une soupe,  
un mets principal et des accompagnements  
(offerts séparément).

Nous vous informons du plat  
d'aujourd'hui lors de votre commande.

Pour consulter la version web du menu  
de la semaine ainsi que notre liste de prix  
(service de repas aux visiteuses et visiteurs),  
balayez ce code QR :



**Dîner : 11 h à 13 h 30 / Souper : 16 h 30 à 18 h 30**

Pour consulter ce **menu**  
**en version numérique**  
et découvrir les **aires de restauration**  
du CHU Sainte-Justine,  
vous pouvez suivre ce lien :  
**[chusj.org/Delipapilles](https://chusj.org/Delipapilles)**  
ou scanner ce code QR.



Le menu est sujet à changement sans préavis. La viande servie n'est pas certifiée halal. En présence d'allergies alimentaires, d'intolérance au gluten ou de certains régimes et groupes d'âge, certains items pourraient ne pas être permis en commande. D'autres aliments vous seront proposés en remplacement. Des aliments biologiques et locaux sont intégrés au menu depuis 2018, en collaboration avec Équiterre.



# Plats principaux et cie

À VOUS de mijoter  
VOTRE MENU !

## 1. Sélectionnez votre type de repas :

Pizza, Bar à pâtes, Sauté, Assiette froide, Sandwich, Hamburger ou Classiques (maximum d'un plat)

## 2. Faites votre choix parmi les catégories d'aliments

## 3. Complétez avec un accompagnement (maximum) si désiré (voir «Accompagnements» à la page 3).

**Pssst!**

LE CHIFFRE ENTRE PARENTHÈSES ( )  
INDIQUE LE NOMBRE DE CHOIX  
MAXIMUM À FAIRE POUR CHAQUE  
CATÉGORIE.

### Pizza

#### 1. PÂTES (1)

- Pizza à pâte blanche

#### 2. PROTÉINES (1)

- Poulet
- Thon
- Tofu

#### 3. GARNITURES (3)

- Champignon
- Poivron vert
- Tomate

Possibilité de gratiner



### Bar à pâtes

#### 1. PÂTES (1)

- Macaroni blanc
- Penne de blé entier
- Spaghetti blanc

#### 2. SAUCES (1)

- À la viande
- Alfredo
- Marinara

#### 3. PROTÉINES (1)

Seulement avec les sauces

Alfredo et Marinara

- Poulet
- Tofu



### Sauté

#### 1. FÉCULENTS (1)

- Macaroni blanc
- Penne de blé entier
- Spaghetti blanc
- Riz blanc

#### 2. PROTÉINES (1)

- Poulet
- Tofu

#### 3. LÉGUMES (1)

- Carottes et haricots
- Carottes, céleris et oignons

#### 4. SAUCES (1)

- Soya

### Assiette froide

#### 1. PROTÉINES (1)

- Hummus
- Œuf cuit dur
- Poulet coupé
- Salade de poulet haché
- Salade d'œufs hachés
- Thon
- Tofu



#### 2. FROMAGES (1)

- Cheddar blanc
- Léger en tranche
- Mozzarella râpé
- Suisse

#### 3. CRUDITÉS (2)

- Brocoli et chou-fleur
- Céleri
- Concombre
- Salade verte
- Tomate en tranche



#### 4. VINAIGRETTES (2)

- Italienne légère
- Maison (balsamique)

#### 5. CRAQUELINS (1)

- Biscuits soda
- Toasts Melba

### Sandwich et hamburger

**Pssst!** SÉLECTIONNEZ LE CHEMIN A OU B ET SUIVEZ LES FLÈCHES!

#### → PAINS (1)

#### → PROTÉINES (1)

#### → CONDIMENTS (3 ou 4)

#### → GARNITURES (3)

**A**

**Sandwich**

- Tortillas de blé entier
- Pain tranché blanc
- Pain tranché brun
- Pain à salade nature (2)

- Salade de poulet ou d'œufs\*
- Poulet coupé
- Thon

- Margarine
- Beurre
- Mayonnaise
- Moutarde

- Tomate
- Laitue
- Fromage léger en tranche
- Cheddar blanc

**B**

**Hamburger**

- Pain hamburger

- Galette (bœuf ou poulet)

\* Condiment déjà inclus

- Mayonnaise
- Moutarde
- Ketchup

## Pssst!

SI VOUS LE SOUHAITEZ, VOUS POUVEZ AGRÉMENTER L'ASSIETTE PRINCIPALE AVEC LES CHOIX DE SAUCES ET CONDIMENTS, D'UNE SOUPE, DE CRAQUELINS ET/OU D'UN DESSERT. N'OUBLIEZ PAS DE CHOISIR VOTRE COLLATION! ✨

### Classiques

Attention! Les « classiques » ne peuvent pas être commandés avec un autre plat principal.

#### PROTÉINES

Possibilité de commander deux accompagnements

- Galette (bœuf ✕, poulet ◐ ou végétarienne ◐)
- Jambon ◐ ◐
- Filet de poisson blanc
- Longe de saumon
- Rôti de dinde ◐
- Poitrine de poulet grillée
- Omelette avec ou sans fromage ◐

### Sauces et condiments

- Ketchup ◐
- Mayonnaise ◐
- Moutarde ◐
- Parmesan (15 ml) ◐
- Quartier de citron
- Sauce au bœuf ou au poulet ◐ ◐
- Sauce soya ◐
- Sauce tartare ◐ ◐
- Sauce piquante ◐

### Accompagnements

#### LÉGUMES CHAUDS

- Brocoli ◐ ◐
- Carotte ◐ ◐
- Chou-fleur ◐ ◐
- Haricot jaune ◐ ◐
- Carotte et haricot ◐ ◐



#### FÉCULENTS CHAUDS

- Macaroni blanc ◐
- Pomme de terre bouillie ◐
- Pomme de terre purée ◐
- Penne de blé entier ◐ ◐
- Spaghetti blanc ◐
- Riz blanc

#### CRUDITÉS ET CIE

- Brocoli et chou-fleur ★ ◐
- Céleri ★
- Concombre ★ ◐
- Salade verte ★ ◐
- Tomate en tranche ◐



#### VINAIGRETTES

- Italienne légère ★ ◐
- Maison (balsamique) ★

#### TREMPETTES

- Hummus ★ ◐

### Soupes

- Poulet et nouilles
- Bouillon L SL ◐ (poulet ou légumes)



### Craquelins

- Biscuits soda (2) ★ ◐
- Toasts Melba (2) ◐ ★ ◐

### Textures adaptées

\* Plusieurs produits hachés ou en purée sont autorisés.  
Lors de votre appel, n'hésitez pas à demander pour les repérer.

#### PURÉE

##### Légumes

- Carotte ◐ ◐
- Haricot jaune ◐ ◐
- Courge ◐ ◐
- Pois verts ◐

##### Protéines

- Agneau ✕
- Bœuf ✕ ◐
- Poulet bio ✕ ◐
- Saumon

#### HACHÉE

##### Légumes

- Carotte ◐ ◐
- Haricot jaune ◐ ◐
- Brocoli ◐ ◐

##### Protéines

- Agneau ✕
- Bœuf ✕ ◐
- Poulet bio ✕ ◐

#### SAUCE

- Bœuf ◐ ◐
- Poulet ◐ ◐
- Marinara ◐

#### CÉRÉALES DE BÉBÉ

- Avoine ◐

### Légende

- L Convient au régime liquide strict
- SL Convient au régime semi-liquide
- G Contient de la gélatine

- ✕ Viande sans antibiotiques ni hormones
- ◐ Aliment local (du Québec)

- ★ Disponible en collation
- ◐ Interdit au régime Glycogénose
- ◐ Interdit au régime Fructosémie