

Menu Régulier

6 h 30 à 19 h

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.



Delipapilles!

Plat du jour et liste de prix (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 informerons 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 visiteurs), balayez ce code QR :



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



Université de Montréal

Plats principaux et cie

Ici, c'est **VOUS**
le **CHEF!**

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
- Pita blé entier

2. PROTÉINES (1)

- Jambon
- Poulet
- Thon
- Tofu



3. GARNITURES (3)

- Ananas
- 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
- Rosée



3. PROTÉINES (1)

- *Seulement avec les sauces Alfredo, Marinara et Rosée*
- 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
- Jambon tranché
- Œuf cuit dur
- Poulet coupé
- Salade de poulet haché
- Salade d'œufs hachés
- Salade de jambon haché
- Thon
- Tofu

2. FROMAGES (1)

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



3. CRUDITÉS (2)

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



4. FRUITS (1)

- Ananas en dés
- Cantaloup
- Pêches en dés
- Melon d'eau
- Melon miel

5. VINAIGRETTES

- Italienne légère
- Maison (balsamique)

TREMPETTES

- César
- Milles-îles
- Ranch

(2)

6. CRAQUELINS (1)

- Biscuits soda (2)
- Toasts Melba (2)
- Craquelins gourmands
- Sel & poivre
- Tomate, thym et romarin

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 ou de jambon haché*
- Poulet coupé
- Jambon tranché
- Thon

- Margarine
- Beurre
- Mayonnaise
- Moutarde

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

B

Hamburger

- Pain hamburger

- Galette (bœuf, poulet ou végétarienne)

- Mayonnaise
- Moutarde
- Ketchup
- Relish

* Condiment déjà inclus

Légende

- Ⓛ Convient au régime liquide strict
- Ⓢℓ Convient au régime semi-liquide

- ⓐ Contient de la gélatine
- ⓧ Viande sans antibiotiques ni hormones

- 📍 Aliment local (du Québec)
- ★ Disponible en collation

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.

METS COMPOSÉS

- Lasagne (à la viande ✕ ou aux tomates)
- Pâté chinois (boeuf ✕ ou végétarien)
- Macaroni au fromage
- Casserole de légumes et nouilles gratinée
- Sandwich au fromage grillé (pain brun ou blanc)



METS AUTOCHTONES

- Taco pow-wow garni ✕
- Ragoût des trois sœurs et sa bannique (pain)

PROTÉINES

Possibilité de commander deux accompagnements

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

Sauces et condiments

- Sauce aigre-douce à la pêche (épice)
- Ketchup
- Mayonnaise
- Moutarde
- Relish
- Parmesan (15 ml)
- Quartier de citron
- Salsa fiesta
- 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
- Carotte
- Céleri
- Concombre
- Salade verte
- Tomate en tranche



TREMPETTES

- Hummus
- César
- Mille-îles
- Ranch

VINAIGRETTES

- Italienne légère
- Maison (balsamique)

Soupes

- Minestrone
- Poulet et nouilles
- Bouillon (poulet ou légumes)
- Jus de légumes
- Crème de brocoli (dès 15 h)



Craquelins

- Biscuits soda (2)
- Toasts Melba (2)
- Craquelins gourmands
- Sel & poivre
- tomate, thym et romarin

Becs sucrés

POUDINGS

- Lait
- Chocolat
- Caramel
- Riz

YOGOURTS SANS GÉLATINE

Des options de yogourt sont disponibles à la section Sources de protéines, p. 4

JELLO

- Fraise
- Orange

BISCUITS

- Social thé (2)
- Farine d'avoine (2)
- Soleil vanille
- Tendre aux fraises

PRODUITS GLACÉS

Maximum d'un produit glacé

- Lait glacé (vanille, fraise ou érable)
- Popsicle à l'orange
- Sorbet (framboise ou orange)
- Sorbet bio (fraise ou mangue)
- Yogourt glacé en tube (assortis)



FRUITS

Des fruits frais, en purée ou en conserve sont aussi disponibles à la section Fruits, p. 4

PÂTISSERIES

- Brownie choco-banane
- Carré aux Rice Krispies
- Galette à la mélasse
- Gâteau au chocolat
- Gâteau blanc avec glaçage à la vanille
- Muffin maison (banane, bleuets ou carotte)
- Barre Choco Bongo



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
- Patate douce
- Pois verts

Fruits

Voir à la section Fruits, p. 4, pour les options en purée.

Protéines

- Agneau
- Bœuf
- Poulet bio
- Saumon
- Pois chiches

HACHÉE

Légumes

- Carotte
- Haricot jaune
- Brocoli

Protéines

- Agneau
- Bœuf
- Poulet bio

SAUCE

- Bœuf
- Poulet
- Marinara

CÉRÉALES DE BÉBÉ

- Avoine
- Mixte (avoine, blé et riz)
- Riz

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

JAMBON

FROMAGES

- Cheddar jaune léger ★
- Cheddar blanc ★
- Léger en tranche ★
- Suisse

YOGOURTS SANS GÉLATINE

- Vanille SL
- Fraise
- Pêche SL
- Sans lactose (assortis)
- Nature SL
- 0 % (assortis)

ŒUFS ET OMELETTES

- Œuf cuit dur
- Œufs brouillés
- Omelette nature
- Omelette au fromage



SANDWICH AU FROMAGE GRILLÉ

- Pain blanc ou brun

SANDWICH MATIN

(œuf et fromage + laitue/tomate et mayonnaise ou margarine/beurre en option)

Crêpes et cie

- Crêpe
- Gaufre
- Pain doré

Complétez avec un (1) fruit au choix : banane, framboise, bleuet ou pêche



Produits céréaliers

PAINS (GRILLÉS* OU NON)

* Le pain grillé n'est pas disponible en collation

- Pain tranché blanc
- Pain tranché brun
- Muffin anglais nature
- Bagel nature

MUFFINS MAISON

- Banane
- Bleuet
- Carotte

CÉRÉALES FROIDES

- Cheerios multigrain
- Chex au riz
- Corn Flakes
- Mini-Wheat
- Rice Krispies
- All-bran (15 ml)
- Raisin Bran



CÉRÉALES CHAUDES

- Crème de blé SL
- Gruau (avant 10 h 30)

CÉRÉALES DE BÉBÉ

- Avoine
- Mixte (avoine, blé et riz)
- Riz

Féculents

Pommes de terre à déjeuner (mayonnaise ou ketchup en option)

(avant 10 h 30)

Fruits

FRAIS

- Banane ★
- Cantaloup ★
- Melon d'eau ★
- Melon miel ★
- Pomme
- Orange ★
- Clémentine (hiver) ★



EN PURÉE

- Pêche SL
- Poire SL
- Pomme bio SL
- Pomme et bleuet SL
- Pomme et fraise SL
- Pomme et pêche SL

EN CONSERVE

- Pêches en dés
- Salade de fruits tropicaux
- Mandarines

Condiments et confitures

- Beurre
- Margarine
- Gelée de pomme
- Gelée de raisins
- Fromage à la crème léger
- Confiture (fraise, framboise, bleuet-fraise ou pêche-érable)
- Miel
- Sirop d'érable
- Wow butter crémeux (Petite soeur du beurre d'arachide... sans arachides ni noix !)

Smoothies (avant 15 h)

Contient : lait et yogourt sans gélatine

- Framboise
- Banane SL
- Pêche SL

(Optionnel)
Complétez avec une touche de cassonade



Boissons

FROIDES

- Lait SL (écrémé, 2 %, 3,25 %, au chocolat 1 % ou sans lactose)
- Boisson de soya bio SL (vanille ou sans sucre)
- Jus d'orange L SL
- Jus de pomme L SL
- Jus de raisin
- Jus de pruneau
- Cocktail de canneberge

CHAUDES

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



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