



**Signalez le
555 / call 555
24 heures sur
24 / 24 hour
service**



Menu standard / Standard Menu

Ajoutez des fibres à votre régime...

Un style de vie sain inclut un régime à haute teneur en fibres. Des sources de fibres incluent les grains entiers, les fruits, les légumes, les légumineuses, les noix et les graines. Choisissez des aliments qui sont une source de fibres à chaque repas. Ces aliments sont identifiés par un symbole sur le menu.

Petit déjeuner toute la journée/ All Day Breakfast

Choisir 1 aliment de chaque catégorie/ Pick 1 from Each Category

Céréales (choisir 1) / Cereal (Pick 1)

Froides / Cold:

- Flocons de son / Bran Flakes
- Cheerios / Cheerios
- Flocons de maïs / Corn Flakes
- Shreddies / Shreddies
- Rice Krispies / Rice Krispies
- Special K / Special K

Chaudes / Hot:

- Cream of Wheat / Cream of Wheat
- Gruau maison* / Oatmeal

Grains (choisir 1) / Grains (Pick 1)

- Bagel / Bagel
 - Pain / Bread
 - Muffin Anglais / English Muffin
- nature / plain ou rôti / or toasted
blé entier / whole wheat ou blanc / or white

-
- Craquelins (2 par paquet) / Soda Crackers
 - Craquelins de riz (6) / Rice Crackers
 - Galette de riz / Rice Cake
 - Muffin / Muffin
- bleuets / blueberry ou bananes / banana

Fruit (choisir 1) / Fruit (pick 1)

Frais / Fresh:

- Banane / Banana
- Fruits en coupe / Fresh Fruit Cup
- Tranches de pomme / Apple Slices
- Orange / Orange

Portions :

- Pêches / Peaches
- Mandarines / Mandarin Oranges
- Purée de pommes / Apple Sauce

Plats Chaud ou Leger / Hot or Lighter Choice Item

Choisir 1 / Pick 1

Plats chauds / Hot Items

- Gaufre maison* / Belgian Waffle
- Pain doré à la cannelle / Cinnamon French Toast
- Crêpes maison* / Pancakes
- Oeufs brouillés / Scrambled Eggs
- Omelette maison au cheddar / Cheddar Omelette
- Oeuf à la coque / Boiled Egg

*Ajouts possibles / Option of adding :

Fraises / Strawberry

Bleuets / Blueberry

Sirop / Syrup

Crème fouettée / Whip Cream

Fromage / Cheese

- Fromage cheddar mi-fort / Cheddar Cheese
- Fromage cottage / Cottage cheese

Yaourt / Yogurt

- À la vanille / vanilla
- Aux pêches / peach
- Aux fraises / strawberry
- Aux bleuets / blueberry

Choisir 2 boissons avec le repas / Pick 2 beverages with your meal

Lait / Milk

- Lait écrémé / Skim milk
- Lait 2 % / 2% Milk
- Lait entier / Whole Milk
- Lait 2 % sans lactose / 2% with lactaid
- Lait au chocolat / chocolate milk
- Lait de soja enrichi / Soy Milk
- Carnation Essential de déjeuner / Carnation Breakfast
- Chocolat / Chocolate ou vanille / or vanilla

Jus/ Juice

- Pommes sans sucre / Unsweetened Apple Juice
- Oranges sans sucre / Unsweetened Orange Juice
- Pruneaux sans sucre / Unsweetened Prune Juice
- Cocktail de Canneberges / Cranberry Cocktail

Boissons Chaudes / Hot Drinks

- Thé / Tea Régulier / Regular ou décaféiné / or decaf
- Café / Coffee régulier / regular ou décaféiné / or decaf
- Chocolat chaud / hot chocolate

Choisir 1 Repas Principal (dîner ou supper)

Repas chauds / Hot Entrées

- Sauté de légumes et poulet / Chicken Stir Fry
- Poulet au cari à la thaïlandaise / Red Thai Curry Chicken
- Croquettes de poulet / Chicken Nuggets
- Dinde rôtie / Roast Turkey
- Saumon avec sauce crémeuse à l'aneth / Salmon in Dill Sauce
- Aiglefin au four avec poivre au citron / Baked Lemon Pepper Haddock
- Filet d'aiglefin pané / Breaded Haddock Fillet
- Porc braisé aux pommes / Apple Braised Pork
- Hot dog – les mercredis seulement / Hot dog – Available Wednesdays Only
- Mini pain de viande maison / Individual Meatloaves
- Pâté chinois maison / Sheppard's Pie
- Lasagne à la viande / Meat lasagna
- Lasagne végétarienne / Vegetarian Lasagna
- Macaroni au fromage maison / Macaroni and Cheese
- Alphagetti / Alphagetti
- Chili végétarien / Vegetarian Chili Bake
- Pois chiches au four maison / Tomato Chickpea Bake
- Ragoût aux lentilles maison / Vegetable Lentil Stew
- Burger végétarien / Veggie Burger
- Hot dog végétarien / Veggie Dog

Sandwich au fromage fondant / Grilled Cheese Sandwich

Quesadilla / Quesadilla

- Poulet / Chicken
- Végétarienne / Vegetarien

Pizzas / Pita Pizza

uniquement le jeudi et samedi / available on Thursdays and Saturdays Only

- Fromage / Cheese
- Végétarienne / Vegetarian
- Pepperoni (dinde) / Pepperoni (turkey)
- Poulet BBQ / BBQ Chicken

Salades sur Commandes / Entree-sized Salads : (500 ml)

- César / Caesar
- Jardinière / Garden
- Épinards / Spinach

Choisir la vinaigrette / Choose your dressing:

- Française / French
- Française légère / Calorie Wise French
- Italienne légère / Calorie Wise Italian
- Campagne / Ranch
- César crémeuse / Creamy Ceasar
- Graines de pavot / Poppy Seed

Pâtes sur commande / Build Your Own Pasta

Choisir les pâtes / Choose your pasta:

- Penne de blé entier / Wheat Penne
- Spaghetti / Spaghetti

Choisir la sauce / Choose your sauce:

- Marinara (tomates) / Marinara
- Alfredo / Alfredo
- Sauce à la viande maigre / Lean Meat Sauce

Choisir les ingrédients additionnelles / Choose your toppings:

- Tranches de poitrine de poulet grillé / Grilled Chicken Breast Strips
- Poivron Verts / Bell Peppers
- Onions / Onion

Sandwiches sur commande / Made to Order Sandwich

Choisir le pain / Choose your bread:

blé entier / Whole Wheat ou blanc / or white

- Pain / Bread
- Tortilla / Tortilla
- Mini sous-marin / Sub Bun

Choisir la garniture / Choose your filling:

- Tranches de rosbif / Sliced Roast Beef
- Tranches de dinde / Sliced Turkey
- Cubes de poulet / Diced Chicken
- Salade aux œufs / Egg Salad
- Salade de poulet / Chicken Salad
- Salade de thon / Tuna Salad
- Beurre d'arachides / Peanut Butter régulier / regular ou léger / or light
- Hoummos / Hummus

Choisir les ingrédients / Choose your toppings:

- Fromage à la crème / Cream Cheese régulier / regular ou léger / or light
- Confiture / Jam fraises / strawberry ou framboises / or raspberry
- Fromage cheddar / Cheddar Cheese
- Tomates / Tomato
- Laitue / Lettuce
- Sel / Salt et poivre / and pepper

Choisir la vinaigrette / Choose your dressing:

- Beurre / Butter ou margarine / or margarine
- Miracle Whip^{mc} / Miracle Whip^{mc}
- Moutarde / Mustard et moutarde au miel / Honey mustard
- César / Caesar Dressing
- Champagne / Ranch

Choisir 2 plats d'accompagnement / Pick 2 Sides

Il est recommandé de choisir au moins un légume / we recommend choosing at least one vegetable

- Purée de pommes de terre / Mashed Potatoes
- Riz brun ou blanc / Brown or White Rice
- Petit pain / Roll blé entier / Whole wheat ou blanc / or white
- Farce à la sarriette / Savory Bread Stuffing
- Frites au four / Oven Baked Fries les vendredis seulement / available on Fridays only
- Frites de patate douce au four / Oven Baked Sweet Potato Fries les vendredis seulement / available on Fridays only
- Pâtes nature / Plain Pasta (125 ml) penne de blé entier / wheat penne ou spaghetti / spaghetti

- Légumes / Vegetables**
- Pois verts / Green Peas
 - Maïs / Corn
 - Carottes / Carrots
 - Légumes du jardin / Garden Veg Medley brocoli, carottes, chou-fleur / broccoli, carrots, cauliflower
 - Carottes crues / Raw Baby Carrots
- Salades / Salads (125 ml)**
- César / caesar
 - Jardinière / Garden
 - Épinards / Spinach

- Soupes / Soups**
- Végétarienne aux légumes / Vegetarian Vegetable
 - Bœuf et orge / Beef and Barley
 - Tomates / Tomato
 - Poulet et nouilles / Chicken Noodle
 - Bouillon de poulet / Chicken Broth
 - Bouillon de légumes / Vegetable Broth

Choisir 1 dessert / Pick 1 Dessert

- Fruits / Fruit**
Frais / Fresh:
- Banane / Banana
 - Fruits en coupe / Fruit Cup
 - Tranches de pomme / Apple Slices
 - Orange / Orange
- Portions / Portions:**
- Pêches / Peaches
 - Mandarines / Mandarin Oranges
 - Purée de pommes / Apple Sauce

- Pudding / Pudding**
- Chocolat / Chocolate
 - Caramel écossais / Butterscotch
- Jello-O^{mc} / Jello-O^{mc}**
- Lime / Lime
 - Framboise / Raspberry
 - Léger à l'orange / Diet Orange
 - Léger aux fraises / Diet Strawberry

- Yaourt / Yogurt**
- Bleuets / Blueberry
 - Pêches / Peach
 - Fraises / Strawberry
 - Vanille française / Vanilla
- Biscuits**
- Avoine et raisins / Oatmeal Raisin
 - Pépites de chocolat / Chocolate Chip
 - Digestive / Digestive
 - Arrowroot / Arrowroot

- Crème glacée / Ice Cream**
- Chocolat / Chocolate
 - Vanille / Vanilla
- Autres / Others**
- Croustillant aux bleuets maison / Homemade Blueberry Crisp
 - Barre de granola au pepites de chocolat / Chocolate Chip Granola Bar

Choisir les condiments / Pick your condiments

- Tartinades / Spreads :**
- Margarine / Margarine ou beurre / or butter
 - Miracle Whip^{MC} / Miracle Whip^{MC}
 - Hoummos / Hummus
 - Beurre d'arachides / Peanut Butter – régulier / regular ou léger / or light
 - Confiture / jam – fraises / strawberry ou framboises or raspberry
 - Cheese Whiz^{MC} / Cheese Whiz^{MC}

- Sauces / Sauces & Gravy:**
- Aigre-douce / Sweet and Sour
 - Barbecue / BBQ
 - Prunes / Plum
 - Canneberges / Cranberry Sauce
 - Tartare / Tartar
 - Soja / Soy Sauce
 - Sauce au poulet à faible teneur en sodium / Low Sodium Chicken Gravy
- Produits sucrants / Sweeteners:**
- Sucre / Sugar brun / brown ou blanc / or white
 - Miel / Honey
 - Sirop / Syrup

- Vinaigrettes :**
- Française / French
 - Française légère / Calorie Wise French
 - Italienne légère / Calorie Wise Italian
 - Campagne / Ranch
 - César crémeuse / Creamy Ceasar
 - Graines de pavot / Poppy Seed
- Condiments / Condiments:**
- Ketchup / Ketchup
 - Moutarde / Mustard
 - Moutarde au miel / Honey Mustard
 - Vinaigre / Vinegar
 - Relish / Relish
 - Salsa – très douce / Salsa – extra mild

- Fromage et produits laitiers / Cheese & Dairy :**
- Parmesan / Parmesan
 - Cheddar râpé / Shredded Cheddar
 - Fromage à la crème / Cream Cheese – régulier / regular ou léger / or light
 - Crème sure / Sour Cream
- Autres / Other**
- Graine de lin / Flax Seed (1 Tbsp)
Poivre et sel / Pepper and salt

Les patients qui ont des besoins alimentaires spéciaux ou qui ont des allergies doivent commander leur souper à l'avance, avant 18 h 15. Si vous souhaitez que votre repas soit livré après 18 h 15, veuillez indiquer au téléphoniste à quelle heure vous souhaitez recevoir votre repas, au moment de votre commande. Votre repas peut être livré au plus tard à 21 h 15. Si vous souhaitez recevoir le petit déjeuner avant 7 h 45, veuillez le commander avant 18 h 15 le jour précédent. *Afin d'éviter tout retard, veuillez ne pas passer votre commande entre 13 h 30 et 14 h 15, soit pendant la pause des techniciens.

SOURCE DE FIBRES

Plus de 2 g de fibres par portion. Visez à choisir une source de fibres à chaque repas.

Les soignants peuvent commander au nom des patients à partir de l'extérieur de l'hôpital en composant le 470-8192 si le patient a des besoins alimentaires particuliers ou des allergies. Veuillez fournir les renseignements suivants : nom du patient (prénom et nom), numéro de chambre, choix au menu, date de livraison et heure de livraison. Si vous laissez un message vocal, veuillez nous laisser un numéro de téléphone pour que nous puissions vous rappeler au cas où nous aurions des questions.

Directives à l'intention des visiteurs

Veuillez noter que ce service est également offert aux familles, aux visiteurs, aux médecins, au personnel et aux bénévoles du IWK Health Centre aux coûts suivants :

N'OUBLIEZ PAS :

Retournez votre plateau au chariot prévu à cet effet situé dans l'unité de soins.

Petit déjeuner – 7 \$

Déjeuner / Dîner – 7 \$ (inclut le repas principal, deux plats d'accompagnement et la boisson)**

Déjeuner / Dîner – 10 \$ (inclut le repas principal, deux plats d'accompagnement, deux boissons** et le dessert)

**Les choix de boisson sont : lait, jus, café, thé, chocolat chaud.

Modes de paiement :

Visa, MasterCard, carte-cadeau du service « Repas au bout du fil », rabais pour employés du IWK



Repas au IWK
5850-5980, avenue University
C.P. 9700
Halifax (Nouvelle-Écosse) B3K 6R8 Canada