










## REPAS COMPLET

| SEMAINE 1   | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI  |
|---|---|---|--|---|---|
| <b>SOUPE</b>  | Soupe aux légumes   | Soupe au poulet et riz brun ●   | Crème de courge  | Soupe aux tomates et nouilles   | Crème de légumes  |
| <b>PLAT DU CHEF</b>   | 1 Poulet, sauce Tao   | Pizza carnivore (3 viandes)   | Lasagne, sauce à la viande   | Escalope de porc braisée aux pommes        | Macaronis chinois ●   |
|   | 2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b><br>Tortellinis au fromage, sauce rosée   | Ragoût de boulettes de veau  | Pain de dindon aux légumes  | Vol-au-vent, sauce aux fruits de mer ●  | Poulet à l'indienne   |
| <b>CHOIX VÉGÉ</b>  | 3   | Pizza végétarienne  | Lasagne, sauce végétarienne  | Tofu, sauce aux pommes                     | Macaronis chinois végétariens ●   |
| <b>LÉGUME DU JOUR</b>   | Fleurettes de brocoli   | Carottes persillées          | Mélange soleil levant       | Mélange jardinière (haricots et carottes)  | Mélange romanesco  |
| <b>ACCOMPAGNEMENT</b>   | Riz basmati (plat du chef 1)  | Nouilles aux œufs (plat du chef 2)  | Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 2)  | Purée de pommes de terre et carottes  | Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)   |
| <b>LE MARAÎCHER</b>   | Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.  |   |  |   |   |
| <b>DESSERT</b>  | Un assortiment de desserts est offert chaque jour.  |   |  |   |   |
| <b>BOISSON</b>  | Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.  |   |  |   |   |
| <b>DATE</b>   | Menu offert les semaines débutant les : 30 août, 4 octobre et 15 novembre 2021; les 3 janvier, 7 février, 21 mars, 25 avril et 30 mai 2022. |   |  |   |   |

ANNÉE SCOLAIRE 2021-2022

## REPAS COMPLET

| SEMAINE 2             | LUNDI  | MARDI                                       | MERCREDI  | JEUDI  | VENDREDI                        |
|-----------------------|--|---|---|--|---------------------------------|
| <b>SOUPE</b>          | Crème de poireaux  | Soupe aux tomates et nouilles               | Crème de brocoli                                | Soupe au poulet et orge ●                              | Crème du jour                   |
| <b>PLAT DU CHEF</b>   | 1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains  | Porc au miel et à l'ail                     | Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ● | Spaghettis, sauce à la viande                          | Tacos au bœuf ●                 |
|                       | 2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b>   | Pâté au saumon, sauce aux œufs              | Poulet cacciatore                               | Escalope de dinde à la grecque et tzatziki             | Poulet miel et moutarde         |
| <b>CHOIX VÉGÉ</b>     | 3 Pennes, sauce au pesto et tomates, garniture de feta   | Tofu en cubes, sauce miel et ail            | Lanières végé, sauce cacciatore                 | Spaghettis, sauce végétarienne                         | Tacos, garniture végétarienne ● |
| <b>LÉGUME DU JOUR</b> | Mélange de légumes montégo   | Fleurettes de brocoli                       | <b>LE LÉGUME DU JOUR</b>                        | Mélange jardinière (haricots et carottes)              | Carottes juliennes persillées   |
| <b>ACCOMPAGNEMENT</b> | Purée de pommes de terre (plat du chef 1)  | Nouilles cantonaises (plats du chef 1 et 3) | Mélange de riz multigrain ●                     | Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 2) | Pommes de terre aux épices      |
| <b>LE MARAÎCHER</b>   | Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.   |   |   |  |                                 |
| <b>DESSERT</b>        | Un assortiment de desserts est offert chaque jour.   |   |   |  |                                 |
| <b>BOISSON</b>        | Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.   |   |   |  |                                 |
| <b>DATE</b>           | Menu offert les semaines débutant les: 6 septembre, 11 octobre et 22 novembre 2021; les 10 janvier, 14 février, 28 mars, 2 mai et 6 juin 2022. |   |   |  |                                 |

## REPAS COMPLET

| SEMAINE 3             | LUNDI   | MARDI                                     | MERCREDI                              | JEUDI                         | VENDREDI                        |
|-----------------------|---|---|---------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
| <b>SOUPE</b>          | Soupe poulet et nouilles  | Potage aux carottes et gingembre          | Soupe aux tomates et riz multigrain ● | Crème de poulet               | Crème de légumes                |
| <b>PLAT DU CHEF</b>   | 1 Boulettes de veau à la suédoise   | Filet de pangasius croustillant ●         | Vol-au-vent au poulet                 | Macaronis à la viande         | Poulet à la thaïe               |
|                       | 2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b><br>Tofu, sauce Tao   | Pizza au pepperoni de dinde               | Mini pain de viande au veau           | Parmentier de dinde au gratin | Sauté Shanghai, porc et brocoli |
| <b>CHOIX VÉGÉ</b>     | 3   | Pizza végétarienne                        | Vol-au-vent, sauce végétarienne       | Macaronis, sauce végétarienne | Tofu, sauce thaïe               |
| <b>LÉGUME DU JOUR</b> | Duo de haricots verts et jaunes coupés  | Mélange soleil levant                     | Mélange californien                   | Fleurettes de brocoli         | Mélange San Francisco           |
| <b>ACCOMPAGNEMENT</b> | Riz basmati   | Couscous de blé entier ● (plat du chef 1) | Purée de pommes de terre              | -                             | Nouilles aux œufs               |
| <b>LE MARAÎCHER</b>   | Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.  |   |                                       |                               |                                 |
| <b>DESSERT</b>        | Un assortiment de desserts est offert chaque jour.  |   |                                       |                               |                                 |
| <b>BOISSON</b>        | Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.  |   |                                       |                               |                                 |
| <b>DATE</b>           | Menu offert les semaines débutant les : 13 septembre, 18 octobre et 29 novembre 2021; les 17 janvier, 21 février, 4 avril, 9 mai et 13 juin 2022. |   |                                       |                               |                                 |

## REPAS COMPLET

| SEMAINE 4             | LUNDI  | MARDI                         | MERCREDI                                  | JEUDI                                     | VENDREDI                                   |
|-----------------------|--|-------------------------------|---|---|--|
| <b>SOUPE</b>          | Potage parmentier au bacon   | Soupe aux légumes et quinoa ● | Crème de brocoli                          | Soupe poulet et riz brun ●                | Crème du chef                              |
| <b>PLAT DU CHEF</b>   | 1 Sandwich chaud au poulet ●   | Pâté chinois au veau          | Mini boulettes de bœuf, sauce rosée       | Escalope de porc, sauce au poivre         | Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha |
|                       | 2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b>   | Pennes, sauce carbonara       | Poisson en chapelure italienne ●          | Spaghettis, sauce à la viande             | Pizza au pastrami                          |
| <b>CHOIX VÉGÉ</b>     | 3 Cannellonis au fromage et épinards   | Pâté chinois végétarien       | Lanières de tofu, sauce rosée             | Spaghettis, sauce végétarienne            | Pizza végétarienne                         |
| <b>LÉGUME DU JOUR</b> | Mélange californien  | Carottes persillées           | Mélange jardinière (haricots et carottes) | <b>LE LÉGUME DU JOUR</b>                  | Mélange romanesco                          |
| <b>ACCOMPAGNEMENT</b> | Pommes de terre épicées (plat du chef 1)   | -                             | Mélange de riz multigrain ●               | Purée de pommes de terre (plat du chef 1) | Riz basmati (plat du chef 1)               |
| <b>LE MARAÎCHER</b>   | Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.   |                               |   |   |  |
| <b>DESSERT</b>        | Un assortiment de desserts est offert chaque jour.   |                               |   |   |  |
| <b>BOISSON</b>        | Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.   |                               |   |   |  |
| <b>DATE</b>           | Menu offert les semaines débutant les : 20 septembre, 25 octobre et 6 décembre 2021; les 24 janvier, 7 mars, 11 avril, 16 mai et 20 juin 2022. |                               |   |   |  |

## REPAS COMPLET

| SEMAINE 5             | LUNDI  | MARDI                               | MERCREDI                                  | JEUDI                                 | VENDREDI                                     |
|-----------------------|--|-------------------------------------|---|---------------------------------------|--|
| <b>SOUPE</b>          | Crème de tomates   | Soupe au poulet et nouilles         | Crème de céleri                           | Soupe aux légumes et riz multigrain ● | Crème de légumes                             |
| <b>PLAT DU CHEF</b>   | 1 Hamburger  | Boulettes de porc, sauce aux pêches | Fusillis, sauce à la viande               | Saucisses de dinde sauce tomatée      | Pâte aux crevettes et pesto ●                |
|                       | 2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b>   | Pâté mexicain à la dinde            | Poulet piri-iri (à la portugaise)         | Lanières de porc, sauce aigre-douce   | Assiette libanaise avec poulet Shawarma      |
| <b>CHOIX VÉGÉ</b>     | 3 Macaronis au fromage   | Tofu en cubes, sauce aux pêches     | Fusillis, sauce végétarienne              | Lanières de tofu, sauce aigre-douce   | Pâte, sauce Alfredo, pesto et fèves edamames |
| <b>LÉGUME DU JOUR</b> | Mélange légumes du jour  | Fleurettes de brocoli               | Mélange de légumes montégo                | Mélange de légumes d'hiver            | Haricots verts                               |
| <b>ACCOMPAGNEMENT</b> | Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)          | Riz pilaf                           | Couscous de blé entier ● (plat du chef 2) | Purée de pommes de terre              | Riz ensoleillé ● (plat du chef 2)            |
| <b>LE MARAÎCHER</b>   | Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour. |                                     |   |                                       |  |
| <b>DESSERT</b>        | Un assortiment de desserts est offert chaque jour.                 |                                     |   |                                       |  |
| <b>BOISSON</b>        | Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.                   |                                     |   |                                       |  |

|             |   |
|-------------|---|
| <b>DATE</b> | Menu offert les semaines débutant les : 27 septembre, 1 novembre et 13 décembre 2021; les 31 janvier, 14 mars, 18 avril et 23 mai 2022. |
|-------------|---|