

REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Poulet, sauce Tao	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Lasagne, sauce à la viande	Escalope de porc braisée aux pommes	Macaronis chinois
	2 Tortellinis au fromage, sauce rosée	Boulettes de veau à la suédoise	Mini pain de dindon aux légumes ●	Vol-au-vent, sauce aux fruits de mer ●	Poulet à l'indienne
CHOIX VÉGÉ	3 Tofu, sauce Tao	Pizza-pita végétarienne	Lasagne, sauce végétarienne	Lanières végé à la louisianaise	Macaronis chinois végétariens
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées	Mélange romanesco	Mélange jardinière (haricots et carottes)	Mélange soleil levant
SALADE	Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati (plats du chef 1 et 3)	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 (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 29 août, 3 octobre, 14 novembre et 19 décembre 2022; les 6 février, 20 mars, 24 avril et 29 mai 2023.				

ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Velouté de poireaux	Soupe aux tomates et nouilles	Crème de brocoli	Soupe poulet, légumes et orge ●	Potage du jour
PLAT DU CHEF	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Poulet <i>cacciatore</i>	Boulettes de porc, sauce aux pêches	Spaghettis, sauce à la viande	Bol de tortillas au bœuf ●
	2 Pennes, sauce au pesto et tomates, garniture de feta	Filet de poisson marinée en croûte de bretzels ●	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Pâté au saumon réinventé	Pilons de poulet miel et cari
CHOIX VÉGÉ	3	Lanières végé style poulet, sauce cacciatore	Tofu en cubes, sauce aux pêches	Spaghettis, sauce végétarienne	Tacos, garniture végétarienne
LÉGUME	Carottes juliennes persillées	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange jardinière (haricots et carottes)	Mélange montego
SALADE	Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.				
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ●	-	Pommes de terre aux épices tex-mex
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				

DATE	Menu offert les semaines débutant les: 5 septembre, 10 octobre et 21 novembre 2022; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1 ^{er} mai et 5 juin 2023.
-------------	---

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Potage aux carottes et gingembre	Soupe aux tomates et riz multigrain ●	Velouté de poulet	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Boulettes de veau à l'italienne	Filet de dindon aux pommes	Vol-au-vent au poulet	Macaronis à la viande	Lanières de poulet à la thaïe
	2 LUNDI SANS VIANDE Tofu, sauce Tao	Pizza carnivore (aux 3 viandes)	Pain de viande au veau	Filet de poisson croustillant ●	Sauté Shanghai au porc
CHOIX VÉGÉ	3	Pizza végétarienne	Vol-au-vent, sauce végétarienne	Macaronis, sauce végétarienne	Tofu, sauce thaïe
LÉGUME	Duo de haricots	Mélange soleil levant	Mélange californien	Mélange San Francisco	Fleurettes de brocoli
SALADE	Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati	Couscous (plat du chef 1)	Pommes de terre en quartiers	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 12 septembre, 17 octobre et 28 novembre 2022; les 16 janvier, 20 février, 3 avril, 8 mai et 12 juin 2023.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de brocoli	Soupe poulet et nouilles	Potage Parmentier au bacon	Soupe aux légumes et riz multigrain ●	Crème du jour
PLAT DU CHEF	1 Poulet BBQ	Boulettes de porc, sauce miel et ail	Fusillis, sauce à la viande	Boulettes de bœuf, sauce rosée	Pâte aux crevettes et pesto ●
	2 LUNDI SANS VIANDE	Pâté mexicain à la dinde	Saucisses de dinde, sauce tomatée	Lanières de porc, sauce aigre-douce	Assiette libanaise avec poulet Shawarma
CHOIX VÉGÉ	3 Cannellonis au fromage et épinards	Tofu en cubes, sauce miel et ail	Fusillis, sauce végétarienne	Lanières végé, sauce aigre-douce	Pâtes sauce Alfredo, pesto et fèves edamames
LÉGUME	Mélange de légumes du jour	Fleurettes de brocoli	Mélange montego	LE LÉGUME DU MOMENT	Haricots verts
SALADE	Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.				
ACCOMPAGNEMENT	Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●	Couscous aux légumes (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre	Riz ensoleillé (plat du chef 2)
DESSERT	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 19 septembre, 24 octobre, et 5 décembre 2022; les 23 janvier, 6 mars, 10 avril, 15 mai et 19 juin 2023.				

ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de tomates	Soupe aux légumes et quinoa ●	Velouté de céleri	Soupe poulet et riz brun ●	Potage du chef
PLAT DU CHEF	1 Hamburger	Pâté chinois de veau	Poulet piri-iri (à la portugaise)	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dindon, sauce miel et sriracha
	2 Macaronis au fromage	Pennes, sauce carbonara	Poisson en chapelure italienne ●	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza au pastrami
CHOIX VÉGÉ	3	Pâté chinois végétarien	Tofu, sauce cari-coco	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza végétarienne
LÉGUME	LE LÉGUME DU JOUR	Carottes persillées	Mélange jardinière (haricots et carottes)	Mélange californien	Mélange romanesco
SALADE	Une petite salade verte et des crudités sont offertes chaque jour.				
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre épicées (plat du chef 1)	-	Mélange multigrain pilaf ●	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 26 septembre, 31 octobre et 12 décembre 2022; les 30 janvier, 13 mars, 17 avril et 22 mai 2023.
-------------	---