

ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

## REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Poulet, sauce Tao	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Lasagne, sauce à la viande	Osso bucco de porc	Macaronis chinois
	2 Tortellinis au fromage, sauce rosée	Boulettes de veau à la suédoise	Keftas de dinde, sauce au yogourt	Vol-au-vent, sauce aux fruits de mer ●	Poulet à l'indienne
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3 Tofu, sauce Tao	Pizza-pita végétarienne	Lasagne, sauce végétarienne	Lanières végé à la louisianaise	Macaronis chinois végétariens
<b>LÉGUME</b>	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées	Mélange romanesco	Mélange jardinière (haricots et carottes)	Mélange soleil levant
<b>SALADE</b>	Salade du chef	Salade César	Salade verte	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	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)
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
<b>À LA CARTE</b>					
	Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				
<b>DATE</b>	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.				

## REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Velouté de poireaux	Soupe aux tomates, légumes et orzo	Crème de brocoli	Soupe poulet, légumes et orge ●	Potage du jour
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Poulet <i>cacciatore</i>	Boulettes de porc, sauce aux pêches	<b>BAR À PÂTES</b>	Burritos au bœuf ●
	2 Pennes, sauce au pesto et tomates, garniture de feta	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Filet de saumon en croûte de fines herbes ●	Pilons de poulet miel et cari
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	Lanières végé style poulet, sauce <i>cacciatore</i>	Tofu en cubes, sauce aux pêches	Spaghettis, sauce végétarienne	Tacos, garniture végétarienne
<b>LÉGUME</b>	Carottes juliennes persillées	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange jardinière (haricots et carottes)	Mélange montego
<b>SALADE</b>	Salade César allégro	Salade d'épinards et mandarines	Salade fattouche	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Mélange multigrain pilaf ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ●	Orzo au citron et basilic (plat du chef 2)	Pommes de terre aux épices tex-mex
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
<b>À LA CARTE</b>					
	Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les: 5 septembre, 10 octobre et 21 novembre 2022; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1 <sup>er</sup> mai et 5 juin 2023.				

## REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe poulet et nouilles	Crème de carottes et gingembre	Soupe tomates et riz multigrain ●	Velouté de poulet	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	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 Tofu, sauce Tao	Pizza carnivore (3 viandes)	Pain de viande au veau	Filet de poisson croustillant ●	Sauté Shanghai au porc
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	Pizza végétarienne	Vol-au-vent, sauce végétarienne	Macaronis, sauce végétarienne	Tofu, sauce thaïe
<b>LÉGUME</b>	Duo de haricots	Mélange soleil levant	Mélange californien	Mélange San Francisco	Fleurettes de brocoli
<b>SALADE</b>	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique	Salade César	Salade verte
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz basmati	Couscous (plat du chef 1)	Pommes de terre en quartiers	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
<b>À LA CARTE</b>					
	Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				
<b>DATE</b>	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
<b>SOUPE</b>	Crème de brocoli	Soupe poulet et nouilles	Potage Parmentier au bacon	Soupe aux légumes et riz multigrain ●	Crème du jour
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Poulet BBQ	Filet de saumon à la thaïe ●	Fusillis, sauce à la viande	Boulettes de bœuf, sauce rosée	Pâtes aux crevettes et pesto ●
	2	Pâté mexicain à la dinde	Cuisse de canard confit	Lanières de porc, sauce aigre-douce	Assiette libanaise avec poulet Shawarma
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	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
<b>LÉGUME</b>	Mélange de légumes du jour	Fleurettes de brocoli	Mélange montego	<b>LE LÉGUME DU MOMENT</b>	Haricots verts
<b>SALADE</b>	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade César allégro	Salade grecque	Salade taboulé
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	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)
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
<b>À LA CARTE</b>					
	Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				
<b>DATE</b>	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.				

## REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Crème de tomates	Soupe aux légumes et quinoa ●	Velouté de céleri	Soupe poulet et riz brun ●	Potage du chef
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Hamburger au fromage et ses garnitures	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 ●	<b>BAR À PÂTES</b>	Pizza au pastrami
<b>CHOIX VÉGÉ</b>	3	Pâté chinois végétarien	Tofu, sauce cari-coco	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza végétarienne
<b>LÉGUME</b>	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Carottes persillées	Mélange jardinière (haricots et carottes)	Mélange californien	Mélange romanesco
<b>SALADE</b>	Salade du chef	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade méli-mélo	Salade César	Salade de chou rouge
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	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)
<b>DESSERT DU JOUR</b>	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.				
<b>BOISSON</b>	Lait, eau en fontaine ou eau infusée aux fruits.				
<b>À LA CARTE</b>					
	Une sélection de sandwiches, salades et mets chauds est offerte chaque jour.				
<b>DATE</b>	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.				