

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Repas froids (disponibles toutes les semaines)

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|---|--|---|--|
| Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) | Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) | Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) | Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) | Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) |
| Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette | Salade de farfalles au thon (pâtes, thon, légumes et petits pois) | Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette | Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette | Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette |
| Salade Cobb au poulet (poulet, œuf cuit dur, fromage râpé, tomates, concombres, carottes râpées, olives Kalamata, poivrons, vinaigrette balsamique) | Poké bol au tofu (tofu, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres, sauce sésame, graines de sésame) | Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates salade de macaroni cubes de cheddar / crudités et trempette) | Poké bol au poulet (poulet, mayo légèrement épicée, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres) | Salade grecque (laitue romaine, fromage feta, concombres, tomates, olives Kalamata, épices et vinaigrette grecque) |
| Ciabatta jambon et fromage suisse Servi avec crudités et trempette | Tortilla César (lanières de poulet multigrains, laitue, fromage, sauce César) servi avec crudités et trempette | Petits pain farcis aux œufs Servis avec crudités et trempette | Baguette dinde et fromage servi avec crudités et trempette | Sandwich au poulet servi avec crudités et trempette |

Liste de prix :
Assiette seulement : 7,00 \$
Assiette + 1 article : 7,50 \$
Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 1 – débutant le

| 25 août | 29 septembre | 3 novembre | 8 décembre | 26 janvier | 9 mars | 13 avril | 18 mai |
|---------------------|--|---|--|--|---|----------|--------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | |
| Repas chauds | Filet de poisson couscous, jardinière de légumes et sauce tartare | Burritos (tortilla, bœuf et protéine végétale, haricots rouges, fromage), salsa, salade de légumes et maïs | Pita à la grecque (pain pita, fromage grec, olives, poivrons) crudités | Macaroni au fromage légumes grillés du moment | Filets de poulet (grains entiers) riz pilaf / macédoine | | |
| | Spaghetti sauce à la viande crudités | Spaghetti sauce à la viande crudités | Spaghetti sauce à la viande crudités | Spaghetti sauce à la viande crudités | Spaghetti sauce à la viande crudités | | |
| Dessert | Pouding au lait | Gâteau du jour | Bol de fruits | Muffin aux fruits | Galette à l'avoine | | |

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 2 – débutant le

| 1 ^{er} septembre | 6 octobre | 10 novembre | 15 décembre | 2 février | 16 mars | 20 avril | 25 mai |
|---------------------------|--|---|--|---|---------------------------------------|----------|--------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | |
| Repas chauds | Tofu Général Tao riz basmati légumes grillés | Fettuccine au poulet sauce Alfredo brocolis | Casserole mexicaine (riz, bœuf, haricots noirs, tomates, maïs, fromage) servi avec salsa et crème sûre | Spaghetti sauce à la viande salade César | Burger poulet salade de chou | | |
| | Macaroni au fromage légumes grillés | Macaroni au fromage brocolis | Macaroni au fromage crudités | Macaroni au fromage salade César | Macaroni au fromage salade de chou | | |
| Dessert | Biscuit à la mélasse | Bol de fruits | Galette à l'avoine | Pouding au lait | Muffin aux bananes | | |

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 3 – débutant le

| 8 septembre | 13 octobre | 17 novembre | 5 janvier | 9 février | 23 mars | 27 avril | 1 ^{er} juin |
|---------------------|--|--|---|---|---|----------|----------------------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | |
| Repas chauds | Souvlaki de porc riz assaisonné, salade tomates-concombres | Fajita au poulet (poulet, poivrons, fromage) crudités et salsa | Pâté chinois concombres | Poulet au beurre riz basmati, brocolis | Lasagnette (sauce à la viande) salade du jardin | | |
| | Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis | Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis | Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis | Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis | Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis | | |
| Dessert | Yogourt en tube | Bol de fruits | Biscuit aux bananes/érable | Gâteau du jour | Galette à l'avoine | | |

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 4 – débutant le

| 15 septembre | 20 octobre | 24 novembre | 12 janvier | 16 février | 30 mars | 4 mai | 8 juin |
|---------------------|--|---|---|---|----------------------------|-------|--------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | |
| Repas chauds | Bouchées de poisson croustillantes riz basmati, légumes récolte du jour et sauce tartare | Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis | Poulet barbecue pommes de terre maison salade de chou | Brunch jambon, pommes de terre maison, crêpe, quartiers d'oranges, sirop | Burger de bœuf crudités | | |
| | Lasagnette légume récolte du jour | Lasagnette brocolis | Lasagnette salade de chou | Lasagnette crudités | Lasagnette crudités | | |
| Dessert | Galette à l'avoine | Biscuit à la mélasse | Pouding au lait | Gâteau aux pommes | Muffin aux fruits | | |

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 5 – débutant le

| 22 septembre | 27 octobre | 1 ^{er} décembre | 19 janvier | 23 février | 6 avril | 11 mai | 15 juin |
|---------------------|--|---|--|---|---|--------|---------|
| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | | |
| Repas chauds | Poulet parmesan spaghetti à l'ail et fines herbes, légumes du jour | Boulettes de viande à la suédoise pommes de terre en purée, légumes californiens | Bol au poulet (poulet, maïs, concombres, poivrons, chou rouge, sauce Ranch) | Spaghetti sauce à la viande salade César | Pizza au fromage sur pain plat crudités | | |
| | Manicottis au fromage légume du jour | Manicottis au fromage légumes californiens | Manicottis au fromage crudités | Manicottis au fromage salade César | Manicottis au fromage crudités | | |
| Dessert | Pouding au lait | Bol de fruits | Biscuit aux bananes/érable | Gâteau du jour | Galette à l'avoine | | |

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$