

ECOLE TERRE DES JEUNES

Menu 2018-2019



LISTE DE PRIX

			Lundi sans viande	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE			Soupe aux légumes	Crème de carottes	Poulet et nouilles	Potage du chef	Soupe à mamie (tomates et étoiles)
 REPAS FROID			♥ Coquille en folie Salade César au poulet et fromage	♥ Wrap au poulet, fromage suisse, salade ou Salade César au poulet	♥ ½ bagel fromage à la crème, roulade de dinde, crudités/trempepette ou Salade César au poulet	♥ demi-sandwich poulet ou jambon, cubes fromage, crudités/trempepette ou Salade César au poulet	Salade « Némé » (♥ pâtes, thon et légumes) ou Salade César au poulet
REPAS CHAUD							
Semaine du	27 août 1 oct. 5 nov. 10 déc.	28 janv. 11 mars 15 avril 20 mai	Poisson croustillant (♥ chapelure) Riz persillé Jardinière de légumes	Pâté au poulet Purée de PDT Salade verte	♥ Tacos (2) (bœuf, fromage, salsa) Salade du chef	♥ Spaghetti italien sauce à la viande Salade du jour	♥ Pizza aux trois fromages Crudités/trempepette
	3 sept. 8 oct. 12 nov. 17 déc.	4 fév. 18 mars 22 avril 27 mai	♥ Croque-monsieur jambon/fromage Salade garnie concombres	♥ Sous-marin poulet et fromage Crudités/trempepette	* Pâté chinois Betteraves marinées	♥ Macaroni sauce à la viande Salade du chef aux choix	♥ Burger au poulet grillé Crudités/trempepette
	10 sept. 15 oct. 19 nov. 7 janv.	11 fév. 25 mars 29 avril 3 juin	* Poisson du capitaine sauce pirate (tartare) Pommes de terre grecques Légumes du jour	Poulet Général Tao Riz Brocolis et carottes	Boulettes aigres-douces Purée de PDT Légumes californiens	♥ Croquettes de poulet (4-6 multigrains) Riz pilaf et quinoa Macédoine	♥ Pizza pita grecque (sauce spaghetti) Crudités
	17 sept. 22 oct. 26 nov. 14 janv.	18 fév. 1 avril 6 mai 10 juin	◇ Tortellini sauce rosée soyeuse Brocolis	Saucisses de poulet (3-4) Purée de PDT Jardinière de légumes	♥ « Hot-chicken » Petits pois	◇ Lasagne « Popeye » Salade César	Assiette soleil (nachos, bœuf, fromage, salsa douce) Maïs
	24 sept. 29 oct. 3 déc. 21 janv.	25 fév. 8 avril 13 mai 17 juin	◇ Riz aux légumes et tofu Rouleau de légumes, sauce fruitée	Hamburger steak Purée de PDT Petits pois et carottes	♥ Wrap au poulet croustillant Salade et crudités	♥ Penne sauce à la viande Salade du chef	♥ Burger au boeuf Crudités/trempepette
DESSERT			Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert jour

Repas complet :	
3 articles	
• Plat principal chaud ou froid et deux articles suivants : (soupe, boisson ou dessert)	6,00 \$
4 articles	
• Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	6,25 \$
Plat principal :	
• Chaud ou froid	4,75 \$
Sandwichs :	
• Oeufs, fromage	3,00 \$
• Jambon, poulet, thon	3,25 \$
• Wrap (jambon, poulet, thon)	3,50 \$
• Salade garnie ou César (250 ml)	2,00 \$
• Crudités et trempepette	2,25 \$
• Demi-sandwich varié Crudités/trempepette	3,25 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (225 ml)	1,25 \$
• Jus de tomate ou V8 (200 ml)	1,25 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 ml)	1,25 \$
• Lait 2% (200 ml)	1,25 \$
• Boisson de soya enrichie (200 ml)	1,75 \$
• Eau embouteillée	1,25 \$
• Biscuit à l'avoine	1,00 \$
• Muffins variés	1,00 \$
• Fruit frais	1,25 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,00 \$
• Salade de fruits ou fruit coupé	1,25 \$
• Pouding au lait (150 ml)	1,25 \$
• Dessert du jour	1,25 \$
• Yogourt 125 ml	1,25 \$
• Yogourt en tube (95g ou 125g)	1,25 \$
• Yogourt à boire (200ml)	1,75 \$
• Bâtonnet de fromage	1,25 \$

Nathalie Lanoville, responsable 514 232-8183

Bon appétit!

Mise à jour 9 mai 2018

* contient des fibres ou des légumineuses
♥ pain ou pâtes de blé ou à grains entiers
♦ contient des protéines de soya