

# École Terre Des Jeunes

## Menu 2020-2021



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>SOUPE</b>		Soupe ou potage du jour					
<b>REPAS FROIDS</b> Disponibles en tout temps		# 1 ♥ <u>Coquille à César</u> Salade César au poulet Crudités et trempette	# 2 Assiette de houmous et pain nann Pointe de fromage Crudités et trempette	# 3 ♥ <u>Salade de pâtes</u> Poulet, thon ou jambon, légumes	# 4 ♥ <u>Sandwich ou wrap</u> Salade de poulet, aux œufs, thon ou jambon Crudités et trempette	# 5 ♥ <u>Salade du chef</u> Oeuf et légumes (au thon, poulet ou jambon) avec une petite salade de quinoa et pois chiches	
<b>REPAS CHAUD</b>							
<b>Semaine du :</b>	27 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.	18 janv. 22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin	Poitrine de poulet Patates à la grecque Salade de chou deux couleurs	♥ Chili servi dans une coquille tortilla (haricots rouges et noirs) Salade mexicaine	Hamburger steak PDT en purée Macédoine	♥ Penne sauce à la viande Salade italienne	♥ Pizza sourire Salade César
	31 août 5 octobre 9 nov. 14 déc.	25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai	♥ Bâtonnets de poisson croustillants sauce tartare ♥ Couscous aux légumes	Pâté chinois deux couleurs (bœuf, patates douces et blanches) Concombres	♥ « Hot chicken » PDT en purée Pois verts	♥ Pâtes sauce primavera (soya) Salade du jour	Burger au bœuf Crudités du jour
	7 sept. 12 octobre 16 nov. 21 déc.	1 <sup>er</sup> févr. 15 mars 19 avril 24 mai	Jambon PDT aux carottes Brocolis	Assiette ensoleillée (boeuf et haricots rouges) Nachos/laitue/fromage/ sauce salsa	Saucisses de veau (3) Purée de pommes de terre Haricots et carottes	♥ Pizza-ghetti (sauce tomate et soya) Salade César	♥ Croquettes de poulet multigrains (5-6) Riz pilaf Salade du chef
	14 sept. 19 oct. 23 nov. 4 janv.	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai	Pâté au saumon, sauce aux œufs, légumes ensoleillés	Escalope de porc parmigiana Riz et quinoa Salade Popeye	♥ Pains Gumbos bœuf (2) Crudités et trempette	♥ Fusillis sauce à la viande Salade du chef	Pizza pita aux deux fromages Crudités (carottes, concombres, poivrons)
	21 sept. 26 oct. 30 nov. 11 janv.	15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin 21 juin	♥ Linguine, sauce rosée /tofu soyeux Brocolis	♥ Fajita au poulet (laitue, tomate, fromage) salsa douce	Pâté chinois (bœuf et lentilles) Betteraves	♥ Spaghetti sauce aux boulettes de viande Salade César	Burger de poulet grillé Salade du jour
<b>DESSERTS</b>		Dessert du jour et assiette de fruits disponibles en tout temps					

### Liste de prix

**Repas complet :**  
3 articles  
Mets principal chaud ou froid et deux articles suivant : (soupe **ou** jus de légumes, boisson, dessert)

4 articles 7,00 \$  
Mets principal chaud ou froid, la soupe **ou** le jus de légumes, une boisson et un dessert.

**Mets principal :**  
Chaud ou froid 5,25 \$

**Sandwichs/ Wraps**  
(sans accompagnements) :  
• Œufs ou fromage ou Jambon ou poulet ou thon 3,25 \$

**Compléments :**

- Salade garnie ou César (250 mL) 2,50 \$
- Crudités et trempette 2,25 \$
- Soupe (200 mL) et craquelins 1,50 \$
- Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,50 \$
- Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,50 \$
- Lait 2% (200 mL) 1,50 \$
- Boisson de soya enrichie (200 mL) 1,75 \$
- Biscuit à l'avoine 1,50 \$
- Muffins variés 1,50 \$
- Fruit frais ou salade de fruits 1,50 \$
- Pouding au lait 1,50 \$
- Dessert du jour 1,50 \$
- Yogourt (125 mL) 1,50 \$
- Yogourt en tube 1,50 \$
- Yogourt à boire 1,75 \$
- Bâtonnet de fromage 1,50 \$
- Petite assiette de fruits/fromage 2,25 \$

♥ Aliments de blé entier ou à grains entiers

Responsable : Julie Beaulieu [juliebeaulieu@hotmail.com](mailto:juliebeaulieu@hotmail.com) / 514 688-2345

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les élèves et le personnel à apporter des ustensiles réutilisables, même s'ils utilisent le service de la cantine. Merci !

## Bon appétit !

Semaine présentant un mets thématique

Mise à jour 1<sup>er</sup> mai 2020