

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Repas froids (disponibles toutes les semaines)

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

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$  
 Assiette + 3 articles : 8,50 \$



# MENU 2025-2026

Écoles : 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 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------|--------|
|                        | <b>Lundi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mardi</b>                                                                                                  | <b>Mercredi</b>                                                              | <b>Jeudi</b>                                     | <b>Vendredi</b>                                            |          |        |
| <b>Soupe ou potage</b> | Légumes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Minestrone                                                                                                    | Crème de légumes                                                             | Thai                                             | Poulet et nouilles                                         |          |        |
| <b>Repas chaud</b>     | Filet de poisson<br>couscous, jardinière de légumes et sauce tartare                                                                                                                                                                                                                                                                              | Burritos<br>(tortilla, bœuf et protéine végétale, haricots rouges, fromage), salsa, salade de légumes et maïs | Pita à la grecque<br>(pain pita, fromage grec, olives, poivrons)<br>crudités | Macaroni au fromage<br>légumes grillés du moment | Filets de poulet (grains entiers)<br>riz pilaf / macédoine |          |        |
| <b>Dessert</b>         | 1 choix parmi les suivants :<br>❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale<br>❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé<br>❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion |                                                                                                               |                                                                              |                                                  |                                                            |          |        |

Liste de prix :

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Assiette seulement :    | 7,00 \$ |
| Assiette + 1 article :  | 7,50 \$ |
| Assiette + 2 articles : | 8,00 \$ |
| Assiette + 3 articles : | 8,50 \$ |



# MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Semaine 2 – débutant le

| 1 <sup>er</sup> septembre | 6 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 10 novembre                                       | 15 décembre                                                                                                            | 2 février                                   | 16 mars                         | 20 avril | 25 mai |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|----------|--------|
|                           | <b>Lundi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mardi</b>                                      | <b>Mercredi</b>                                                                                                        | <b>Jeudi</b>                                | <b>Vendredi</b>                 |          |        |
| <b>Soupe ou potage</b>    | Légumes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Minestrone                                        | Crème de légumes                                                                                                       | Thaï                                        | Poulet et nouilles              |          |        |
| <b>Repas chaud</b>        | Tofu Général Tao<br>riz basmati<br>légumes grillés                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Fettuccine au poulet<br>sauce Alfredo<br>brocolis | Casserole mexicaine<br>(riz, bœuf, haricots noirs,<br>tomates, maïs, fromage)<br><br>servi avec salsa et<br>crème sûre | Spaghetti sauce à la viande<br>salade César | Burger poulet<br>salade de chou |          |        |
| <b>Dessert</b>            | 1 choix parmi les suivants :<br>❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale<br>❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé<br>❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion |                                                   |                                                                                                                        |                                             |                                 |          |        |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$  
 Assiette + 3 articles : 8,50 \$



# MENU 2025-2026

Écoles : 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 <sup>er</sup> juin |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                        | <b>Lundi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mardi</b>                                                         | <b>Mercredi</b>            | <b>Jeudi</b>                              | <b>Vendredi</b>                                                                   |          |                      |
| <b>Soupe ou potage</b> | Légumes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Minestrone                                                           | Crème de légumes           | Thaï                                      | Poulet et nouilles                                                                |          |                      |
| <b>Repas chaud</b>     | Souvlaki de porc<br>riz assaisonné,<br>salade tomates-<br>concombres                                                                                                                                                                                                                                                                              | Fajita au poulet<br>(poulet, poivrons, fromage)<br>crudités et salsa | Pâté chinois<br>concombres | Poulet au beurre<br>riz basmati, brocolis | Lasagnette végétarienne<br>(sauce tomate aux fines<br>herbes)<br>salade du jardin |          |                      |
| <b>Dessert</b>         | 1 choix parmi les suivants :<br>❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale<br>❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé<br>❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion |                                                                      |                            |                                           |                                                                                   |          |                      |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$  
 Assiette + 3 articles : 8,50 \$

Écoles : 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 |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------|--------|
|                        | <b>Lundi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mardi</b>                                          | <b>Mercredi</b>                                             | <b>Jeudi</b>                                                                      | <b>Vendredi</b>            |       |        |
| <b>Soupe ou potage</b> | Légumes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Minestrone                                            | Crème de légumes                                            | Thaï                                                                              | Poulet et nouilles         |       |        |
| <b>Repas chaud</b>     | Bouchées de poisson<br>croustillantes<br>riz basmati,<br>légumes récolte du jour<br>et sauce tartare                                                                                                                                                                                                                                              | Tortellinis sauce rosée au<br>tofu soyeux<br>brocolis | Poulet barbecue<br>pommes de terre maison<br>salade de chou | Brunch<br>jambon, pommes de terre<br>maison, crêpe,<br>quartiers d'oranges, sirop | Burger de bœuf<br>crudités |       |        |
| <b>Dessert</b>         | 1 choix parmi les suivants :<br>❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale<br>❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé<br>❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion |                                                       |                                                             |                                                                                   |                            |       |        |

Liste de prix :

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Assiette seulement :    | 7,00 \$ |
| Assiette + 1 article :  | 7,50 \$ |
| Assiette + 2 articles : | 8,00 \$ |
| Assiette + 3 articles : | 8,50 \$ |



# MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Semaine 5 – débutant le

| 22 septembre           | 27 octobre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 <sup>er</sup> décembre                                                                  | 19 janvier                                                                                                   | 23 février                                  | 6 avril                                       | 11 mai | 15 juin |
|------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|---------|
|                        | <b>Lundi</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Mardi</b>                                                                              | <b>Mercredi</b>                                                                                              | <b>Jeudi</b>                                | <b>Vendredi</b>                               |        |         |
| <b>Soupe ou potage</b> | Légumes                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Minestrone                                                                                | Crème de légumes                                                                                             | Thai                                        | Poulet et nouilles                            |        |         |
| <b>Repas chaud</b>     | Poulet parmesan<br>spaghetti à l'ail et fines<br>herbes, légumes du jour                                                                                                                                                                                                                                                                          | Boulettes de viande à la<br>suédoise<br>pommes de terre en purée,<br>légumes californiens | Bol au poulet<br>(poulet, riz, maïs,<br>carottes râpées,<br>concombres, chou rouge,<br>fromage, sauce Ranch) | Spaghetti sauce à la viande<br>salade César | Pizza au fromage<br>sur pain plat<br>crudités |        |         |
| <b>Dessert</b>         | 1 choix parmi les suivants :<br>❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale<br>❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé<br>❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion |                                                                                           |                                                                                                              |                                             |                                               |        |         |

Liste de prix :

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Assiette seulement :    | 7,00 \$ |
| Assiette + 1 article :  | 7,50 \$ |
| Assiette + 2 articles : | 8,00 \$ |
| Assiette + 3 articles : | 8,50 \$ |

## Liste de prix 2025-2026

|                                                                            |         |
|----------------------------------------------------------------------------|---------|
| Plat principal froid, salade repas ou « poké bol »                         | 7,00 \$ |
| Plat principal chaud (protéines, légumes et aliments à grains entiers)     | 7,00 \$ |
| Repas complet 2 articles                                                   | 7,50 \$ |
| Repas complet 3 articles                                                   | 8,00 \$ |
| Repas complet 4 articles                                                   | 8,50 \$ |
| Soupe (200 mL) et biscuits soda (non saupoudrés de sel)                    | 2,25 \$ |
| Dessert du jour                                                            | 2,00 \$ |
| Lait 2 % (200 mL)                                                          | 2,00 \$ |
| Jus de fruits Oasis Hydrafruit (200 mL)                                    | 2,00 \$ |
| Jus de légumes faible teneur en sodium (200 mL)                            | 2,00 \$ |
| Biscuit à la farine d'avoine (80 g)                                        | 2,00 \$ |
| Muffin à grains entiers et/ou fruits (80 g)                                | 2,00 \$ |
| Fruit frais entier ou coupé                                                | 2,00 \$ |
| Petite assiette de fruits frais (1½ fruit ou l'équivalent)                 | 2,00 \$ |
| Salade de fruits (175 mL)                                                  | 2,00 \$ |
| Fromage « P'tit Québec » ou « Ficello » (20 g) ou en portion maison (30 g) | 1,75 \$ |
| Pouding au lait (125 mL)                                                   | 2,00 \$ |
| Yogourt (95 g à 125 g ou 125 mL)                                           | 1,75 \$ |
| Yogourt en tube (60 g)                                                     | 1,75 \$ |
| Yogourt ou lait glacé de type commercial ou maison (100 mL ou 125 mL)      | 2,00 \$ |
| Ensemble d'ustensiles en plastique réutilisables (3 pièces avec étui)      | 3,75 \$ |