

École secondaire Jean-Jacques-Rousseau

Menu 2023-2024



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



Comptoir à sandwich garni et salades offerts tous les jours

Soupe du jour

Repas chaud choix #1

Assiette de fruits frais
disponible tous les jours

Tous les lundis	Tous les mardis	Tous les mercredis	Tous les jeudis	Tous les vendredis
♥ Variété de quesadillas, poulet, porc, bœuf, fromage et salade	♥ Pâte du jour, sauce à la viande	♥ Sandwich chaud du jour Salade ou légumes du jour	♥ Souvlaki de poulet ou porc Riz et salade grecque	♥ La surprise du chef avec accompagnement

Repas chaud choix #2

2023	2024					
28-août	08-janv	♥ Minis pains de viande (2) bœuf, sauce marinara et fromage	♥ Poulet au beurre Couscous au curcuma Légumes saveur masala	♥ Pâté chinois (veau et lentilles) Bettraves marinées	♥ Spaghetti Sauce à la viande, tofu et *(PVT) Salade ranch	♥ Pizza 3 fromages ou Pizza 3 viandes Crudités ou salade du chef
02-oct	12-févr					
06-nov	25-mars					
11-déc	29-avr					
	03-juin					
04-sept	15-janv	♥ Galettes de poisson (maison) Riz aux légumes Sauce tartare Carottes 2 couleurs	♥ Bol mexicain (tortillas), Boeuf, *(PVT), haricots rouges et fromage Salade verte et salsa	♥ Jambon à l'érable Pommes de terre au four Haricots et carottes	♥ Lasagne, Sauce tomate, tofu, *(PVT), et fromage Salade jardinière	♥ Croquettes de poulet (6) Salade de pâtes Crudités ou salade du chef
09-oct	19-févr					
13-nov	01-avr					
18-déc	06-mai					
	10-juin					
11-sept	22-janv	♥ Escalope croustillante parmigiana (Tofu, pois chiches, edamames et fromage) Fettucini à l'ail et légumes	♥ Boulettes de bœuf, sauce aigre-douce Bateau en pain pita Légumes plein goût	♥ Saucisses de poulet Purée de pommes de terre Macédoine	♥ Fusilli, Sauce à la viande, tofu et *(PVT) Salade César	♥ Burger de bœuf et fromage Chiffonnade de chou Crudités et trempette
16-oct	26-févr					
20-nov	08-avr					
	13-mai					
	17-juin					
18-sept	29-janv	♥ Boulettes suédoises (porc, poulet et bœuf) Riz multigrains Légumes racines	♥ Poitrine de poulet barbecue Pommes de terre en quartiers Brocolis et compagnie	♥ Crêpes au dîner Crêpes (3), fromage et coulis de fruits Salade de quinoa aux pommes	♥ Spaghetti, Sauce à la viande, tofu et *(PVT) Salade italienne	♥ Tacos (3) (Boeuf, *(PVT), haricots rouges, fromage) Salade et salsa
23-oct	11-mars					
27-nov	15-avr					
	20-mai					
25-sept	05-févr	♥ Un air d'Italie Tortellinis au fromage, sauce rosée au tofu soyeux Légumes italiens	♥ Filet sole croûte fromagée Riz aux légumes Carottes 2 couleurs	♥ Galettes de bœuf(3), sauce brune Purée de pommes de terre Macédoine	♥ Lasagne Sauce tomate, tofu, *(PVT), et fromage Salade César	♥ Burger de poulet et fromage Crudités en rondelles Trempe rosée
30-oct	18-mars					
04-déc	22-avr					
	27-mai					

Aucun crédit accordé



. Argent comptant
. Interac

Carte repas offerte pour repas chaud 3 articles
et repas froid « TRIO » sandwich garni et 2 articles

20 repas = 155,00 \$

♥ Pain ou pâte de blé entier

*PVT = protéine végétale texturée

Liste de prix

Plat principal 4 articles	8,25 \$
(soupe, boisson et dessert)	
Plat principal 3 articles	7,75 \$
Choix de 2 articles (soupe, boisson et dessert)	
Plat principale chaud	6,50 \$

Comptoir à sandwichs et salades

« TRIO » sandwich garni et 2 articles	7,75 \$
« DUO » sandwich garni et 1 article	7,00 \$
« SOLO » sandwich garni	6,25 \$

Produits complémentaires

Sandwich au fromage ou aux oeufs	3,75 \$
Sandwich, jambon, poulet ou thon	3,75 \$
Sandwich tortillas, panini ou ciabatta	4,25 \$
Assiette de crudités et trempette	2,75 \$
Soupe et biscuits soda (250 mL)	2,75 \$
Salade César (250 ml ou 75 g)	3,00 \$
Jus de fruit ou légumes (200 mL)	1,75 \$
Jus de fruits (300 mL)	2,25 \$
Lait 2 % (200 mL)	1,75 \$
Lait choco ou fraise (200 mL)	1,75 \$
Lait chocolat ou fraise (473 mL)	3,00 \$
Eau cont. tétrapack (200 mL)	1,75 \$
Bubly (355 mL)	2,00 \$
Biscuit à l'avoine	1,75 \$
Muffin	1,75 \$
Pouding au lait	2,00 \$
Dessert cuisiné	1,75 \$
Brioche à la cannelle	2,25 \$
Fruits et fromage	2,75 \$
Assiette de fruits	2,25 \$
Yogourt (95 g à 125 g)	1,75 \$
Yogourt fruits et céréales (200 mL)	2,25 \$
Boisson de soya (200 mL)	2,00 \$
Barre glacée aux vrais fruits (118mL)	2,50 \$
Yogourt glacé, crème glacée	1,75 \$
Biscuit soda (2)	0,35 \$

Plusieurs autres produits disponibles à la cafétéria



France Mayer et Carole Mayer
Jardin culinaire