

École secondaire Jean-Jacques-Rousseau						
Menu 2025-2026						
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	Comptoir à sandwich garni et salades offerts tous les jours					
Assiette de fruits frais disponible tous les jours	Soupe du jour					
	Repas chaud choix #1					
	Tous les lundis	Tous les mardis	Tous les mercredis	Tous les jeudis	Tous les vendredis	
	♥ Repas internationaux Général tao, shish taouk, kafta ect	♥ Pâte du jour, sauce à la viande Salade du chef	♥ Sandwich chaud du jour Salade ou légumes du jour	♥ Repas mexicain, taquitos, tacos quesadillas, salade de maïs et salsa	♥ La surprise du chef avec accompagnement	
	Semaine1					
	25-août 29-sept 03-nov 08-déc	26-janv 09-mars 13-avr 18-mai				
		Poké bol, poisson croustillant Riz, edamames, légumes frais et mayonnaise miel et moutarde	Poitrine de poulet barbecue Pommes de terre en quartiers Pois et carottes	Boulettes de bœuf, sauce aigre-douce Riz basmati Légumes soleil levant	♥ Spaghetti, Sauce à la viande, tofu et *(PVT) Salade verte	♥ Pizza style calzone, marinara et fromage, ou jambon et fromage Salade César
	Semaine2					
	01-sept 06-oct 10-nov 15-déc	02-févr 16-mars 20-avr 25-mai				
		♥ Ciabatta porc effiloché Salade de carottes et pommes	Brochette de poulet Brochette de tofu et légumes Riz, salade grecque Sauce tzatziki	Pâté chinois (Boeuf et lentilles) ;	♥ Fusilli, Sauce à la viande, tofu et *(PVT) Salade César	Croquettes de poulet (6) Salade de pâtes et Crudités
	Semaine3					
	08-sept 13-oct 17-nov 05-janv	09-févr 23-mars 27-avr 1er juin				
		Boulettes suédoises (bœuf) Riz multigrains Légumes racines	♥ Filet de sole croûte fromagée Fettucini à l'ail Brocoli, et compagnie	Galettes de bœuf (3), sauce brune Purée de pommes de terre Macédoine	♥ Lasagne, Sauce tomate, tofu, *(PVT), et fromage Salade jardinière	Burger de poulet et fromage Crudités et salade Trempelette rosée
	Semaine 4					
	15-sept 20-oct 24-nov 12-janv	16-févr 30-mars 04-mai 08-juin				
		Poulet au beurre Riz saveur masala Légumes soleil levant	♥ Bol mexicain (tortilla), Boeuf, *(PVT), haricots rouges et fromage Maïs assaisonnés	♥ Jambon sauce balsamique Pommes de terre au four Haricots et carottes	♥ Spaghetti, Sauce à la viande, tofu et *(PVT) Salade verte	♥ Pizza Sauce marinara et 3 fromages Crudités
	Semaine 5					
	22-sept 27-oct 1er déc 19-janv	23-févr 06-avr 11-mai 15-juin				
		♥ Un air d'Italie Tortellinis au fromage, sauce rosée au tofu soyeux Légumes italiens	♥ Galettes de poisson (maison) Pommes de terre ail et fines herbes Légumes du jour	♥ Assiette style «poké bol» Poulet grillé Riz, edamames, légumes frais et mayonnaise assaisonnée	♥ Fusilli, Sauce à la viande, tofu et *(PVT) Salade César	Burger de bœuf et fromage Chiffonnade de chou Crudités et salade
Aucun crédit accordé			Argent comptant Interac		Carte repas offerte pour repas chaud 3 articles 20 repas = 175,00 \$	
					♥ Pain ou pâte de blé entier *PVT = protéine végétale texturée	

Liste de prix	
Plat principal chaud ou froid	
Plat principal	7,25 \$
Repas complet 2 articles	8,25 \$
Repas complet 3 articles	8,75 \$
Repas complet 4 articles	9,25 \$
Comptoir à sandwiches et salades	
« TRIO » sandwich garni et 2 articles	8,25 \$
« DUO » sandwich garni et 1 article	7,50 \$
« SOLO » sandwich garni	6,75 \$
Produits complémentaires	
Sandwich, jambon, poulet ou thon	4,25 \$
Sandwich tortillas, panini ou ciabatta	4,50 \$
Repas «Poké bowl»	7,25 \$
Assiette de crudités et trempette	3,00 \$
Soupe et biscuits soda (250 mL)	2,50 \$
Salade César (250 ml ou 75 g)	3,25 \$
Jus de fruit ou légumes (200 mL)	2,00 \$
Jus de fruits (300 mL)	2,75 \$
Lait 2 % (200 mL)	2,00 \$
Lait choco ou fraise (200 mL)	2,00 \$
Lait chocolat ou fraise (473 mL)	3,25 \$
Eau pétillante (355 mL)	2,25 \$
Biscuit à l'avoine	2,00 \$
Muffin	2,00 \$
Pouding au lait	2,25 \$
Dessert cuisiné	2,00 \$
Brioche à la cannelle	2,25 \$
Fruits et fromage	3,00 \$
Assiette de fruits	2,25 \$
Yogourt (95 g à 125 g)	1,75 \$
Boisson de soya (200 mL)	2,00 \$
Barre glacée aux vrais fruits (118mL)	2,00 \$
Yogourt croquant fruits et céréales (200 mL)	2,50 \$
Yogourt glacé, crème glacée	2,00 \$
Biscuit soda (2)	0,50 \$
Plusieurs autres produits disponibles à la cafétéria	
France Mayer et Carole Mayer	
Jardin culinaire	