



École Cœur à Cœur L'alternative

Menu 2019-2020

Liste de prix

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
REPAS FROID		Salade César au poulet Pain naan	♥ Wrap Salade de jambon Crudités et trempette	Assiette de pita et houmous Crudités	♥ Sandwich Salade aux œufs, Crudités et trempette	Salade du chef au jambon sur lit de laitue et de légumes avec œuf cuit dur
REPAS CHAUD						
Semaine du :	Semaine 1	Croquette de saumon et pois chiches ♥ Couscous Jardinière de légumes	♥ Croque-jambon Salade de légumes	Pâté chinois Concombres	♥ Spaghetti Salade César	Pizza au fromage sur pain nann Salade de quinoa et légumes
	26 août 30 sept. 4 nov. 9 déc.					
	Semaine 2	Les chinoiseries ♦ ♥ Macaroni chinois Chausson wonton Légumes asiatiques	# Poke bowl Riz ♦ Tofu Légumes	Porc effiloché sur pain Kaiser Crudités	♥ Fusillis sauce à la viande Légumes du jour	Burger au filet de poulet grillé Salade jardinière
	2 sept. 7 oct. 11 nov. 16 déc.					
	Semaine 3	Tortellinis au fromage sauce rosée Brocoli	♥ Pita Shish taouk au poulet Salade grecque	Brunch Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe Fruits	Nachos garnis (haricots rouges, bœuf, laitue, olives, tomates, fromage, salsa)	Pizza au fromage Salade mesclun Vinaigrette balsamique
	9 sept. 14 oct. 18 nov. 6 janv.					
	Semaine 4	Bouchées de poissons croustillantes Riz Crudités variées	Saucisses de veau (3) Purée aux deux pommes de terre Haricots verts	Poulet général Tao Riz basmati Légumes du jour	♥ Spaghetti Salade César	Pique-assiette Bouchées de poulet (3) (multigrains) Boulettes de légumes (2) Salade de quinoa et riz
	16 sept. 21 oct. 25 nov. 13 janv.					
	Semaine 5	Panini aux deux fromages et pomme caramélisée Salade italienne	♦ ♥ Fajita garnie (laitue, tomate, fromage, salsa)	# Filet de porc style côtes levées Vermicelle de riz Légumes à l'orientale	♥ Macaroni à la viande Salade d'épinards	Burger de bœuf (laitue, tomate) Salade méditerranéenne
	23 sept. 28 oct. 2 déc. 20 janv.					
DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours		Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

Repas complet :

3 articles 6,25 \$
Plat principal chaud ou froid
et deux articles parmi les suivants :
(soupe, boisson ou dessert)

Compléments :

- Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,25 \$
- Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,25 \$
- Eau « contenant tétrapack » (200 mL) 1,25 \$
- Lait 2 % (200 mL) 1,25 \$
- Biscuit à l'avoine 1,50 \$
- Muffins variés 1,50 \$
- Fruit frais entier ou coupé 1,50 \$
- Raisins (70 g) et fromage (30 g) 2,25 \$
- Salade de fruits 1,25 \$
- Pouding au lait (175 mL) 1,25 \$
- Dessert du jour 1,25 \$
- Bâtonnet de fromage 1,25 \$
- Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 1,25 \$
- Yogourt croquant (150 g) 1,75 \$
- Yogourt à boire (200 mL) 1,75 \$
- Boisson de soya enrichie (200 mL) 1,75 \$
- Ensemble de trois ustensiles réutilisables 3,00 \$

♦ contient des protéines de soya
* contient des légumineuses
♥ aliments de blé entier ou à grains entiers
contient du sésame

Responsable : Laurence Loyer 438 520-7896

lamarmiteasaveurs@hotmail.com

Mise à jour : 28 mai 2019

Bon appétit !

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les parents à fournir des ustensiles réutilisables à leurs enfants, même s'ils utilisent le service de la cantine.
Merci !