



Menu 2021-2022

**Liste de prix 2021-2022**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Lundi**  | **Mardi** | **Mercredi** | **Jeudi** | Vendredi |   | **Repas complet :**3 articles 6,50 $Plat principal chaud ou froid boisson et dessert**Compléments :**● Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,50 $● Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,50 $● Eau « contenant tétrapack » (200 mL) 1,50 $● Lait 2 % (200 mL) 1,50 $● 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 1,50 $● Pouding au lait (175 mL) 1,50 $● Dessert du jour 1,50 $● Bâtonnet de fromage 1,50 $● Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 1,50 $● Ensemble de trois ustensiles réutilisables 3,00 $ |
|  | **REPAS FROID** | Salade du chefau jambon surlit de laitue et de légumesavec œuf cuit dur | Assiette de pita et houmous Crudités | ♥ SandwichSalade aux œufs, Crudités et trempette  | Salade César au pouletPain naan | Assiette de pita et houmous Crudités |
|  | REPAS CHAUDS |  |  |  |  |  |
| Semaine du : | Semaine 1 | Filet de sole♥ Couscous aux fines herbesJardinière de légumes | Galette de bœufSauce brunePommes de terre en puréeMaïs en grains | ♥ Croque-jambonSalade d’orzo et de légumes | ♥ Macaroni(contient des protéines de soya)Légumes du jour | Croquettes de poulet (5)(multigrains)Riz pilafMacédoine |
| 23 août27 sept.1 nov.6 déc. | 17 janv.21 févr.4 avril9 mai13 juin |
| Semaine 2 | Poulet parmesanNouilles aux œufs et fines herbesRécolte du jour | Tortellinis au fromagesauce rosée au tofu soyeuxBrocoli  | Pâté chinoisConcombres | ♥ SpaghettiSalade César | Burger de bœuf Salade méditerranéenne(laitue, tomate, concombre, olives) |
| 30 août4 oct.8 nov.13 déc. | 24 janv.7 mars11 avril16 mai20 juin |
| Semaine 3 | Souvlaki de porc Riz persilléSalade concombres tomates | ♥ Fajita au poulet(laitue, tomate, fromage, salsa) | Saucisses de veau (3)Purée aux deuxpommes de terre Haricots verts | ♥ Fusillis sauce à la viandeSalade d’épinards  | Pizza au fromageSalade mesclunVinaigrette balsamique |
| 6 sept.11 oct.15 nov.20 déc. | 31 janv.14 mars18 avril23 mai |
| Semaine 4 | Bouchées de poisson croustillantesRizCrudités variées | Poulet BarbecueSauce BarbecuePommes de terre grecqueSalade de chou | ♥ Macaroni gratinéSalade colorée | Brunch Jambon à l’érablePommes de terre rissoléesPetite crêpe, fruits | Burger au poulet Salade jardinière |
| 13 sept.18 oct.22 nov.3 janv. | 7 févr.21 mars25 avril30 mai |
| Semaine 5 | Boulettes de viande (bœuf)Pommes de terre en puréeLégumes à l’orientale | Sandwich au poulet chaudSauce brunePommes de terre en puréePetits pois | Assiette mexicaine (haricots rouges, bœuf, croustilles de maïslaitue, olives, tomates,fromage et salsa) | ♥ SpaghettiSalade César  | Pizza au fromagesur pain pita grecSalade de légumes |
| 20 sept.25 oct.29 nov.10 janv. | 14 févr.28 mars2 mai6 juin |
|  | **DESSERT****Assiette de fruits disponible tous les jours** | Dessert du jour | Dessert du jour  | Dessert du jour | Dessert du jour | Dessert du jour |

 ♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

Responsable : Laurence Loyer

**info@lamarmiteasaveurs.com**

**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 !**

Mise à jour : 26 mai 2021 **Bon appétit !**