

♥ Pains ou pâtes de blé entier							LISTE DE PRIX
		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
		J'explore les lundis	J'essaie les mardis	J'aime les mercredis	Mes préférés les jeudis	Youpi les vendredis !	
Repas froids							Plat principal chaud ou froid
Choix #1							
	Ciabatta salade de thon crudités et trempette	Pita pizza aux tomates cubes de fromage et crudités	♥ Sandwich au jambon crudités et trempette	♥ Tortillas aux œufs crudités et trempette	Salade de Scooby-Doo (pâtes) jambon, fromage et crudités		Plat principal + 3 articles 7,75 \$ Plat principal + 2 articles 7,25 \$
Choix #2	♥ Salade César au poulet en coquille offerte tous les jours						Plat principal 6,00 \$
Soupe du jour		Tomate et pâtes	Soupe thématique	Soupe grand-mère	Potage de légumes	Poulet et nouilles	
2022	2023	Repas chauds					
29-août	16-janv.	♥ Galettes croustillantes parmigiana (tofu, pois chiches, edamames et fromage)	♥ Boulettes suédoises (porc, poulet et boeuf)	Pâté chinois (boeuf et lentilles)	♥ Spaghetti, sauce à la viande, tofu et *(PVT)	Croquettes de poulet (5)	Soupe et biscuits soda (225mL) 2,00 \$
10-oct.	06-mars		Riz multigrains	Bettraves marinées	Salade ranch	Salade de pâtes et crudités	Jus de fruits 100% pur (200 mL) 1,75 \$
21-nov.	17-avr.		Légumes racines				Jus de légumes 1,75 \$
	29-mai	Fettucini à l'ail et légumes					Lait 200mL 1,75 \$
							Fromage type ficello 1,75 \$
5-sept.	23-janv.	♥ Pépites de poisson pop corn	♥ Bol tortillas saveur tacos (porc, *(PVT), haricots rouges et fromage)	Poitrine de poulet barbecue	♥ Fusilli, sauce à la viande, tofu et *(PVT)	Pizza bonhomme «Emoji», sauce marinara et fromage	Yogourt 95 g ou 125 g 1,50 \$
17-oct.	13-mars	Mayonnaise aux fines herbes	Salade verte	Purée de pommes de terre	Salade César	Crudités	Yogourt glacé 1,50 \$
28-nov.	24-avr.	Riz assaisonné		Pois et carottes			Galette à l'avoine 1,75 \$
	05-juin	Macédoine					Muffin 1,75 \$
12-sept.	30-janv.	Crêpes au dîner	Poulet shish taouk	♥ Bateau pirate	Lasagne, sauce tomate, tofu, *(PVT), et fromage	♥ Quesadillas mexicaine (boeuf, *(PVT), haricots rouges, fromage) et salsa	Dessert du jour 1,75 \$
24-oct.	20-mars	Crêpes (3), sirop et fromage	Couscous aux légumes	Boulettes sauce pirate	Salade jardinière	Bâtonnets de légumes	Pouding au lait 1,75 \$
5-déc.	01-mai	Salade de quinoa aux pommes	Légumes soleil levant	Bateau en pain pita			Fruit frais entier ou coupé 1,75 \$
	12-juin	Fruits		Marée de légumes			Ass. de fruits coupés (11/2) 2,00 \$
19-sept.	6-fév.	Un air d'Italie	Filet de sole	Pâté chinois (boeuf et lentilles)	♥ Spaghetti, sauce à la viande, tofu et *(PVT)	Burger de poulet et fromage	Salade de fruits 1,75 \$
31-oct.	27-mars	♥ Tortellinis au fromage, sauce rosée au tofu soyeux	Riz citron et romarin	Marinades de chez nous	Salade italienne	Crudités en rondelles	Sandwich jambon 3,75 \$
12-déc.	08-mai	Légumes italiens	Carottes colorées			Trempette rosée	Tortillas aux œufs 4,25 \$
	19-juin						Ciabatta au thon 4,25 \$
26-sept.	13-fév.	♥ Jambalaya	Crêpes au dîner	Galettes sautillantes (2)	♥ Fusilli, sauce à la viande, tofu et *(PVT)	Pizza bonhomme «Emoji», sauce marinara et fromage	Crudités et trempette 2,75 \$
7-nov.	3-avr.	Riz à la saucisse fumée végété	Crêpes (3), sirop et fromage	Galettes de boeuf, sauce brune	Salade César	Crudités	Eau « contenant tétrapack » 1,75 \$
19-déc.	15-mai	Maïs aux épices cajuns	Salade de quinoa aux pommes	Purée de pommes de terre			Bouteille d'eau 1,75 \$
			Fruits	Brocolis et compagnie			
3-oct.	9-janv.	Bonhomme saucisses de poulet	♥ Filet sole croûte fromagée	La cabane à sucre	Lasagne, sauce tomate, tofu, *(PVT), et fromage	Burger de boeuf et fromage	Boisson de soya (200mL) 1,75 \$
14-nov.	20-fév.	Purée de pommes de terre	Riz aux légumes	Jambon à l'érable	Salade jardinière	Crudités en rondelles	Mayonnaise, vinaigrette (30 g) 0,35 \$
	10-avr.	Macédoine	Légumes du chef	Pommes de terre au four		Trempette rosée	Sachet de condiments 0,25 \$
	22-mai	Légumes mexicains		Haricots et carottes			

Bon appétit !

Nous soulignerons ces fêtes-ci

Halloween lundi 31 octobre, burger de boeuf

Noël vendredi 23 décembre, pizza boules de Noël

* PVT = protéine végétale texturée

St-Valentin mardi le 14 février, repas crêpes et dessert spécial

Pâques jeudi le 6 avril, fusilli, sauce à la viande, tofu et PVT

L'assiette de fruits frais est offerte tous les jours !



Pensez d'apporter vos ustensiles !