

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Repas froids (disponibles toutes les semaines)

| Lundi                                                                                                                                                              | Mardi                                                                                                                 | Mercredi                                                                                                             | Jeudi                                                                                                         | Vendredi                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Salade César au poulet<br>(laitue romaine, poulet grillé,<br>fromage râpé et croûtons<br>multigrains)                                                              | Salade César au poulet<br>(laitue romaine, poulet grillé,<br>fromage râpé et croûtons<br>multigrains)                 | Salade César au poulet<br>(laitue romaine, poulet grillé,<br>fromage râpé et croûtons<br>multigrains)                | Salade César au poulet<br>(laitue romaine, poulet grillé,<br>fromage râpé et croûtons<br>multigrains)         | Salade César au poulet<br>(laitue romaine, poulet grillé,<br>fromage râpé et croûtons<br>multigrains)                          |
| Assiette de pain naan et<br>houmous                                                                                                                                | Petits pain farcis aux œufs                                                                                           | Assiette de pain naan et<br>houmous                                                                                  | Assiette de pain naan et<br>houmous                                                                           | Assiette de pain naan et<br>houmous                                                                                            |
| Servi avec crudités et trempette                                                                                                                                   | Servi avec crudités et trempette                                                                                      | Servi avec crudités et trempette                                                                                     | Servi avec crudités et trempette                                                                              | Servi avec crudités et trempette                                                                                               |
| Salade Cobb au poulet<br>(poulet, œuf cuit dur,<br>fromage râpé, tomates,<br>concombres, carottes râpées,<br>olives Kalamata, poivrons,<br>vinaigrette balsamique) | Poké bol au tofu<br>(tofu, edamames, poivrons,<br>carottes râpées, concombres,<br>sauce sésame, graines de<br>sésame) | Boîte à lunch<br>(pointes de pizza aux tomates<br>salade de macaroni<br>cubes de cheddar /<br>crudités et trempette) | Poké bol au poulet<br>(poulet, mayo légèrement épicée,<br>edamames, poivrons, carottes<br>râpées, concombres) | Salade grecque<br>(laitue romaine, fromage feta,<br>concombres, tomates, olives<br>Kalamata, épices et vinaigrette<br>grecque) |
| Ciabatta jambon<br>et fromage suisse                                                                                                                               | Tortilla César                                                                                                        | Salade de farfalles au thon                                                                                          | Baguette dinde et fromage                                                                                     | Sandwich au poulet                                                                                                             |
| Servi avec crudités et trempette                                                                                                                                   | (lanières de poulet multigrains,<br>laitue, fromage, sauce César)<br>servi avec crudités et trempette                 | (pâtes, thon, légumes et<br>petits pois)                                                                             | servi avec crudités et trempette                                                                              | servi avec crudités et trempette                                                                                               |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Semaine 1 – débutant le

| 25 août             | 29 septembre                                                         | 3 novembre                                                                                                    | 8 décembre                                                                   | 26 janvier                                       | 9 mars                                                        | 13 avril | 18 mai |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------|--------|
| Lundi               | Mardi                                                                | Mercredi                                                                                                      | Jeudi                                                                        | Vendredi                                         |                                                               |          |        |
| <b>Repas chauds</b> | Filet de poisson<br>couscous, jardinière de légumes et sauce tartare | Burritos<br>(tortilla, bœuf et protéine végétale, haricots rouges, fromage), salsa, salade de légumes et maïs | Pita à la grecque<br>(pain pita, fromage grec, olives, poivrons)<br>crudités | Macaroni au fromage<br>légumes grillés du moment | Filets de poulet<br>(grains entiers)<br>riz pilaf / macédoine |          |        |
|                     | Spaghetti sauce à la viande<br>crudités                              | Spaghetti sauce à la viande<br>crudités                                                                       | Spaghetti sauce à la viande<br>crudités                                      | Spaghetti sauce à la viande<br>crudités          | Spaghetti sauce à la viande<br>crudités                       |          |        |
| <b>Dessert</b>      | Pouding au lait                                                      | Gâteau du jour                                                                                                | Bol de fruits                                                                | Muffin aux fruits                                | Galette à l'avoine                                            |          |        |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Semaine 2 – débutant le

| 1 <sup>er</sup> septembre | 6 octobre                                          | 10 novembre                                       | 15 décembre                                                                                                            | 2 février                                   | 16 mars                               | 20 avril | 25 mai |
|---------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------|----------|--------|
|                           | Lundi                                              | Mardi                                             | Mercredi                                                                                                               | Jeudi                                       | Vendredi                              |          |        |
| <b>Repas chauds</b>       | Tofu Général Tao<br>riz basmati<br>légumes grillés | Fettuccine au poulet<br>sauce Alfredo<br>brocolis | Casserole mexicaine<br>(riz, bœuf, haricots noirs,<br>tomates, maïs, fromage)<br><br>servi avec salsa et<br>crème sûre | Spaghetti sauce à la viande<br>salade César | Burger poulet<br>salade de chou       |          |        |
|                           | Macaroni au fromage<br>légumes grillés             | Macaroni au fromage<br>brocolis                   | Macaroni au fromage<br>crudités                                                                                        | Macaroni au fromage<br>salade César         | Macaroni au fromage<br>salade de chou |          |        |
| <b>Dessert</b>            | Biscuit à la mélasse                               | Bol de fruits                                     | Galette à l'avoine                                                                                                     | Pouding au lait                             | Muffin aux bananes                    |          |        |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Semaine 3 – débutant le

| 8 septembre         | 13 octobre                                                       | 17 novembre                                                          | 5 janvier                                             | 9 février                                             | 23 mars                                               | 27 avril | 1 <sup>er</sup> juin |
|---------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------|----------------------|
|                     | Lundi                                                            | Mardi                                                                | Mercredi                                              | Jeudi                                                 | Vendredi                                              |          |                      |
| <b>Repas chauds</b> | Souvlaki de porc<br>riz assaisonné,<br>salade tomates-concombres | Fajita au poulet<br>(poulet, poivrons, fromage)<br>crudités et salsa | Pâté chinois<br>concombres                            | Poulet au beurre<br>riz basmati, brocolis             | Lasagnette<br>(sauce à la viande)<br>salade du jardin |          |                      |
|                     | Tortellinis sauce rosée au<br>tofu soyeux<br>brocolis            | Tortellinis sauce rosée au<br>tofu soyeux<br>brocolis                | Tortellinis sauce rosée au<br>tofu soyeux<br>brocolis | Tortellinis sauce rosée au<br>tofu soyeux<br>brocolis | Tortellinis sauce rosée au<br>tofu soyeux<br>brocolis |          |                      |
| <b>Dessert</b>      | Yogourt glacé                                                    | Bol de fruits                                                        | Biscuit aux bananes/érable                            | Gâteau du jour                                        | Galette à l'avoine                                    |          |                      |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Semaine 4 – débutant le

| 15 septembre        | 20 octobre                                                                                                                | 24 novembre                                                                      | 12 janvier                                                                                      | 16 février                                                                                         | 30 mars                                                  | 4 mai | 8 juin |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------|--------|
|                     | Lundi                                                                                                                     | Mardi                                                                            | Mercredi                                                                                        | Jeudi                                                                                              | Vendredi                                                 |       |        |
| <b>Repas chauds</b> | Bouchées de poisson croustillantes<br>riz basmati,<br>légumes récolte du jour<br><br>Lasagnette<br>légume récolte du jour | Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux<br>brocolis<br><br>Lasagnette<br>brocolis | Poulet barbecue<br>pommes de terre maison<br>salade de chou<br><br>Lasagnette<br>salade de chou | Brunch<br>jambon, pommes de terre maison, crêpe, quartiers d'oranges<br><br>Lasagnette<br>crudités | Burger de bœuf<br>crudités<br><br>Lasagnette<br>crudités |       |        |
| <b>Dessert</b>      | Galette à l'avoine                                                                                                        | Biscuit à la mélasse                                                             | Pouding au lait                                                                                 | Gâteau aux pommes                                                                                  | Muffin aux fruits                                        |       |        |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Toutes les écoles **SAUF** Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

## Semaine 5 – débutant le

| 22 septembre        | 27 octobre                                                               | 1 <sup>er</sup> décembre                                                                  | 19 janvier                                                                                           | 23 février                                  | 6 avril                                       | 11 mai | 15 juin |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|---------|
| Lundi               | Mardi                                                                    | Mercredi                                                                                  | Jeudi                                                                                                | Vendredi                                    |                                               |        |         |
| <b>Repas chauds</b> | Poulet parmesan<br>spaghetti à l'ail et fines<br>herbes, légumes du jour | Boulettes de viande à la<br>suédoise<br>pommes de terre en purée,<br>légumes californiens | Bol au poulet<br>(poulet, maïs, concombres,<br>oignons rouges, poivrons,<br>chou rouge, sauce Ranch) | Spaghetti sauce à la viande<br>salade César | Pizza au fromage<br>sur pain plat<br>crudités |        |         |
|                     | Manicottis au fromage<br>légume du jour                                  | Manicottis au fromage<br>légumes californiens                                             | Manicottis au fromage<br>crudités                                                                    | Manicottis au fromage<br>salade César       | Manicottis au fromage<br>crudités             |        |         |
| <b>Dessert</b>      | Pouding au lait                                                          | Bol de fruits                                                                             | Biscuit aux bananes/érable                                                                           | Gâteau du jour                              | Galette à l'avoine                            |        |         |

Liste de prix :  
 Assiette seulement : 7,00 \$  
 Assiette + 1 article : 7,50 \$  
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$