MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	Soupe poulet et riz brun	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Poulet sauce Tao	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Galette de dindon laquée à l'asiatique	Boulettes de veau à la suédoise	Macaronis chinois
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate	Burger de poisson croustillant en chapelure Panko	Lasagne au gratin	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Poulet à l'indienne
CHOIX VÉGÉ	3		Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Lasagne végétarienne au gratin	Pizza-pita végétarienne	Macaronis chinois végétariens
LÉGUME		Mélange Soleil levant	Haricots verts entiers	LE LÉGUME INSPIRÉ	Carottes persillées	Mélange Romanesco
SALADE		Salade du chef	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade César *allegro*	Salade d'épinards aux parfums d'Asie
ACCOMPAGNEMENT		Riz brun pilaf (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier au parfum d'orange (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

NRJ express

À LA CARTE

#SNDWCH Sandwicherie cré@tive	Chaque jour, une variété de sandwichs garnis ou paninis (ex. : poulet sud-ouest, porc effiloché, dinde-fromage, jambon-fromage) est servie en alternative à la formule repas complet à la table chaude.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 26 août, 30 septembre, 4 novembre et 9 décembre 2019; les 27 janvier, 9 mars, 13 avril et 18 mai 2020.

Aliments du Québec : Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
Produit céréalier à grains entiers
Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.
Convient aux lacto-ovo-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE DES MILLE-ÎLES – 3289 ▪
Polyvalente Deux-Montagnes – Tél. : 450 472-3070, poste 5233

MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet et riz brun	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	**1**	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Boulettes de veau à l'italienne	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Parmentier de veau au gratin
	2	LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes	Burger de dinde avec mayo créole	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels	Fusillis, sauce à la viande	Pains farcis au poulet, fromage et salsa
CHOIX VÉGÉ	**3**		Burger végétarien	Boulettes végétariennes à l'italienne	Fusillis, sauce végétarienne	Gratin Parmentier végétarien
LÉGUME		Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
SALADE		Salade César	Salade de chou classique	Salade fattouche	Salade grecque	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron	Quinoa et couscous comme un taboulé (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

À LA CARTE

#SNDWCH Sandwicherie créative	Chaque jour, une variété de sandwichs garnis ou paninis (ex. : poulet sud-ouest, porc effiloché, dinde-fromage, jambon-fromage) est servie en alternative à la formule repas complet à la table chaude.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 2 septembre, 7 octobre, 11 novembre et 16 décembre 2019; les 3 février, 16 mars, 20 avril et 25 mai 2020.

Majorité reconnue d'ingrédients de provenance québécoise. Produit céréalier à grains entiers. Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu. Convient aux actio-eco-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE DES MILLE-ÎLES – 3289 ▪ Polyvalente Deux-Montagnes – Tél. : 450 472-3070, poste 5233

MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet, légumes et orge	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe du cultivateur	Potage carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	**1**	Burger au thon	Pizza-pita au poulet César	Tacos au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	**LUNDI SANS VIANDE** Tortellinis au fromage, sauce rosée	Croquette de crevettes, sauce à l'ail	Vol-au-vent au poulet	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix	Sauté Shanghai, porc et brocoli Servi sur nouilles cantonaises
CHOIX VÉGÉ	**3**		Pizza-pita végétarienne	Tacos végétariens	Macaronis, sauce végétarienne	Nouilles Shanghai végétariennes Servi sur nouilles cantonaises
LÉGUME		Duo de haricots verts et jaunes coupés	Mélange Soleil levant	Macédoine cinq légumes	Fleurettes de brocoli	**LE LÉGUME QUI ME TENTE**
SALADE		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou classique
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	Couscous de blé entier (plat du chef 2)	Pommes de terre maison	Riz brun pilaf (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

À LA CARTE

#SNDWCH Sandwicherie créative	Chaque jour, une variété de sandwichs garnis ou paninis (ex. : poulet sud-ouest, porc effiloché, dinde-fromage, jambon-fromage) est servie en alternative à la formule repas complet à la table chaude.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 9 septembre, 14 octobre et 18 novembre 2019; les 6 janvier, 10 février, 23 mars, 27 avril et 1er juin 2020.

Aliments du Québec — Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

Produit céréalier à grains entiers

Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

Convient aux acro-éco-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE DES MILLE-ÎLES – 3289 ▪
Polyvalente Deux-Montagnes – Tél. : 450 472-3070, poste 5233

MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun	Potage de carottes et patates douces	Soupe aux légumes	Crème émeraude
PLAT DU CHEF	**1**	Fajita au poulet et ses garnitures	Burger au porc barbecue	Pâté chinois	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dinde sauce miel et sriracha
	2	**LUNDI SANS VIANDE** Rigatonis primavera	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson *italiano*	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au jambon
CHOIX VÉGÉ	**3**		Fusillis sauce Alfredo aux lanières végé style poulet	Pâté chinois végétarien	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
LÉGUME		Maïs	Carottes persillées	**LE LÉGUME DU JOUR**	Mélange San Francisco	Mélange Romanesco
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT		Riz multigrain pilaf (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Linguines au basilic (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

À LA CARTE

#SNDWCH Sandwicherie créative	Chaque jour, une variété de sandwichs garnis ou paninis (ex. : poulet sud-ouest, porc effiloché, dinde-fromage, jambon-fromage) est servie en alternative à la formule repas complet à la table chaude.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 16 septembre, 21 octobre et 25 novembre 2019; les 13 janvier, 17 février, 30 mars, 4 mai et 8 juin 2020.

Majorité nettement composé d'ingrédients de provenance québécoise.

Produit céréalier à grains entiers

Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

Convient aux acro-éco-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE DES MILLE-ÎLES – 3289 ▪ Polyvalente Deux-Montagnes – Tél. : 450 472-3070, poste 5233

MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe tomates, légumes et riz multigrain	Crème de céleri	Crème de légumes	Potage du marché	Soupe aux lentilles
PLAT DU CHEF	**1**	Hamburger	Farfalles, sauce à la viande	Porc, sauce hoisin	Pennes à la saucisse de dinde	Fajita au porc
	2	**LUNDI SANS VIANDE** Macaronis au fromage	Poulet thaï	Pizza-pita à la mexicaine	Filet de poisson à la noix de coco et trempette sriracha	Cuisse de poulet piri-piri (à la portugaise)
CHOIX VÉGÉ	**3**		Lanières végé style poulet thaï	Pizza-pita végétarienne à la mexicaine	Pennes, sauce végétarienne	Fajita végétarienne
LÉGUME		Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	**LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI**
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade César *allegro*	Salade de maïs
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Riz brun vapeur (plats du chef 2 et 3)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Orzo au citron (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

À LA CARTE

#SNDWCH Sandwicherie créative	Chaque jour, une variété de sandwichs garnis ou paninis (ex. : poulet sud-ouest, porc effiloché, dinde-fromage, jambon-fromage) est servie en alternative à la formule repas complet à la table chaude.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 23 septembre, 28 octobre et 2 décembre 2019; les 20 janvier, 24 février, 6 avril, 11 mai et 15 juin 2020.

Majorité reconnue d'ingrédients de provenance québécoise.

Produit céréalier à grains entiers

Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

Convient aux acro-éco-végétariens.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE DES MILLE-ÎLES – 3289 ▪ Polyvalente Deux-Montagnes – Tél. : 450 472-3070, poste 5233