



		Lundi (sans viande)	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>SOUPE</b>		Aux légumes	Potage à la courge et aux carottes	Velouté de poulet	Minestrone (haricots rouges)	Soupe poulet et nouilles	
<b>REPAS FROID</b>		<b>Trio de l'explorateur</b> Tartinade de houmous ♥ Pita, salade quinoa/carottes/canneberges	♥ <b>Coquilles en folie</b> Salade César au poulet et fromage râpé	♥ <b>Wrap au jambon et au fromage suisse</b> Crudités et trempette passe-partout (yogourt grec)	<b>Salade « Némé »</b> (♥ pâtes/ thon/ légumes)	<b>Thintini à la salade aux œufs</b> ♥ Salade taboulé	
<b>SALADE DU JOUR</b>		♥ Salade de riz et gorgonzola à saveur de crabe	Salade orientale	Salade de thon	Salade de légumineuse	Salade grecque	
<b>BAR DU JOUR</b>		Bol poké	Soupe-repas	Sushis	Pizza feuilletée végé	Salade choix du chef	
<b>REPAS CHAUD</b>		<b>COMPTOIR À SANDWICH CHAUD GARNI</b> ▶ SOLO 5,50 \$ ▶ DUO 6,25 \$ ▶ TRIO 7,00 \$					
<b>Semaine du :</b>	27 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.	18 janv. 22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin	<b>Pad thaï végé</b> (sauté de légume et tofu) ♥ sur vermicelle de riz	♥ <b>Poulet glacé au miel</b> Riz Carottes et courgettes grillées	<b>Assiette mexicaine</b> (bœuf, fromage de soya, haricots rouges, salsa, salade, □ croustilles de maïs)	<b>Burger de poisson</b> maison, sauce tartare (fromage mozzarella) Salade du jour	♥ <b>Spaghetti italien</b> (bœuf et tofu) Salade et rondelles de concombre
	31 août 5 oct. 9 nov. 14 déc.	25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai	<b>Rotini à la salsa cruda</b> Salade César	<b>Filet de sole</b> ♥ Duo de riz (sauvage) Légumes du jardin	<b>Burger de bœuf</b> (fromage/salade/tomates) Bâtonnets de patates douces	♥ <b>Pizza César</b> (pepperoni de dindon émincé, fromage mozzarella de soya) Salade du chef	<b>Assiette chinoise</b> (riz frit au poulet, macaroni chinois au veau, egg rolls aux légumes)
	7 sept. 12 oct. 16 nov. 21 déc.	1 <sup>er</sup> févr. 15 mars 19 avril 24 mai	<b>Casserole de tofu à la méditerranéenne</b> Riz basmati	♥ <b>Penne</b> sauce à la viande (bœuf) Salade grecque	♥ <b>Filets de poulet</b> aux céréales maison, mayonnaise épicée PDTP rissolées Salade du jour	Pizza aux trois fromages Crudités et trempette maison	<b>Assiette ensoleillée</b> (poulet, haricots rouges, fromage, maïs, tomates, salsa, □ croustilles de maïs)
	14 sept. 19 oct. 23 nov. 4 janv.	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai	♥ <b>Fajitas au tofu grillé</b> (laitue, épinards, fromage, guacamole et salsa)	<b>Bâtonnets de poissons</b> Riz Basmati Légumes du marché	<b>Filet de porc réinventé</b> « style côtes levées » ♥ Couscous Pois sucrés et carottes	<b>Burger de poulet grillé</b> Laitue mélangée et crudités	♥ <b>Lasagne</b> sauce à la viande (bœuf) Salade de l'amitié (épinards)
	21 sept. 26 oct. 30 nov. 11 janv.	15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin	<b>Tortellini arc-en-ciel</b> sauce rosée au tofu soyeux Brocolis	<b>Poissons du capitaine,</b> mayonnaise piquante Riz et quinoa aux légumes Macédoine	♥ <b>Pita souvlaki au porc</b> (oignons rouge, sauce tzatziki) Salade du chef et fromage tex-mex	<b>Sauté de poulet thaï</b> aux poivrons 3 couleurs et oignons verts Vermicelle de riz	<b>Pâté chinois</b> (bœuf, purée de pommes de terre et patates douces) Betteraves
	<b>DESSERT</b> Assiette de fruits disponible tous les jours		Fruits et trempette au yogourt ou crème anglaise ♥ Croustillant aux pommes	Méli-mélo de fruits et fromage ou ♥ Graham et mousse à la fraise	Pouding aux fruits des champs et lait de soya ou ♥ Pain aux bananes	Assiette de fruits ensoleillée ou Pouding choco-soya	Bagatelle boisson de soya et fruits ou ♥ Barre tendre maison

<b>Repas complet :</b> 3 articles	6,50 \$
Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert	
4 articles	7,00 \$
Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert	
5 articles	7,25 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert et le petit pain de blé	
<b>Plat principal :</b>	
• Chaud ou froid (salade repas)	5,25 \$
<b>Comptoir à sandwich garni :</b>	
« SOLO » sous-marin garni	5,50 \$
« DUO » sous-marin garni et un article	6,25 \$
« TRIO » sous-marin garni et deux articles	7,00 \$
<b>Sandwichs :</b>	
• Œufs, fromage	3,25 \$
• Jambon, poulet, thon	3,25 \$
• Wrap (18 cm) jambon, poulet ou thon	3,25 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	3,25 \$
• Pita, wrap (25 cm), ciabatta, etc.	4,00 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	2,50 \$
• Crudités et trempette	2,25 \$
<b>Compléments :</b>	
• Soupe et craquelins (225 mL)	1,75 \$
• Jus de tomate ou V8 (156 mL)	1,50 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,50 \$
• Lait 2% (200 mL)	1,50 \$
• Lait au chocolat (475 mL)	1,75 \$
• Eau « contenant tétrapack »	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	1,50 \$
• Muffins variés	1,50 \$
• Fruit frais ou coupés	1,50 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,25 \$
• Salade de fruits frais	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 \$
• Yogourt à boire (200 mL)	1,75 \$
• Boisson de soya enrichi (200 mL)	1,75 \$
• Croustilles « Lay's » cuite au four (32 g)	1,75 \$
• Croustilles « Sunchips » cuite au four (40 g)	1,75 \$

Responsable : Stéphane Mercier  
Mise à jour 14 septembre 2020

### Bon appétit !

□ Réduit en sodium  
♥ Pain ou pâtes de blé entier ou à grains entiers

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les élèves et le personnel à apporter des ustensiles réutilisables, même s'ils utilisent le service de la cantine. Merci !

DÉJEUNER ET COLLATION PRODUITS COMPLÉMENTAIRES	Prix 2020-2021
* Sandwich grillé au fromage (pain de blé entier)	3,00 \$
Rôties (2) pain à grains entiers avec margarine non hydrogénée	1,50 \$
Rôties (2) pain à grains entiers avec fromage (1) tranche	2,25 \$
Confiture ou beurre d'arachides en contenant individuel scellé	0,35 \$
Bagel (1) à grains entiers avec margarine non hydrogénée	2,00 \$
* Bagel (1) à grains entiers et fromage à la crème	2,50 \$
* Bagel (½) à grains entiers, fromage et jambon	2,00 \$
* Bagel (½) à grains entiers, pommes, cannelle et fromage cheddar maison	2,00 \$
Bagel (1) à grains entiers, fromage, jambon et œuf	3,00 \$
* Muffin anglais (1), fromage, jambon et oeuf	3,25 \$
* Wrap « coco » œuf, jambon et fromage	3,25 \$
Pommes de terre rissolées (125 mL) ou galette de pommes de terre (60 g) avec fruit frais	1,75 \$
Barre de céréales non enrobée de chocolat (30 g à 37 g)	1,10 \$
Barre de céréales au gruau « Quaker » (40 g à 47 g)	1,25 \$
Céréales à déjeuner portion (20 g à 35 g)	1,00 \$
Céréales à déjeuner portion (35 g) avec lait (200 mL)	2,25 \$
Brioche à la cannelle sans glaçage ou garnitures sucrées (85 g)	1,50 \$
Smoothie aux fruits maison (250 mL)	2,00 \$
Smoothie aux fruits maison (350 mL)	2,50 \$

**BONNE ANNÉE 2020-2021**