



Menu de l'École Secondaire d'Oka

2025/2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

25 août
29 septembre
3 novembre
8 décembre
26 janvier
9 mars
13 avril
18 mai

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Manicotti aux 3 fromages avec sauce à la tomate et petit pain blé entier

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Semaine 2

1er septembre
6 octobre
10 novembre
15 décembre
2 février
16 mars
20 avril
25 mai

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Taquitos Mexicains doux, avec riz à la mexicaine, salsa (végé et sans gluten)

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Semaine 3

8 septembre
13 octobre
17 novembre
5 janvier
9 février
23 mars
27 avril
1er juin

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Pain naan végétarien gratiné tomates, épinards, poivrons et fêta, avec couscous de légumes

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Semaine 4

15 septembre
20 octobre
24 novembre
12 janvier
16 février
30 mars
4 mai
8 juin

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Arancinis aux tomates séchées et basilic, sauce marinara (végé et sans gluten)

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Semaine 5

22 septembre
27 octobre
1er décembre
19 janvier
23 février
6 avril
11 mai
15 juin

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Tortellini aux trois fromages sauce rosée et légumes californiens

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Filet de tilapia cuit au four avec asperges, tomates rôties et sauce tartare maison

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Filet d'aiglefin avec riz basmati et légumes racines

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Papillotes de poisson blanc au maïs et tomates avec couscous aux légumes avec sauce tartare maison

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Filet de sole avec couscous et salade fiji quinoa et sauce tartare

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Saumon laqué à la sauce miel et moutarde, couscous aux légumes et salade jardinière.

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Pâté chinois (boeuf, maïs, purée de pommes de terre et patates douces) avec légumes du jour

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Yakamein au boeuf avec légumes asiatiques

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Gyros de porc mariné, sauce tzatziki, oignons rouges tomates cerises, salade verte et riz

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Chili au poulet, tortillas de blé entier, salade, fromage de soya, piment de couleur

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Spaghetti italien au boeuf avec petit pain de blé entier et salade César.

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Poulet Général Tao, riz basmati et légumes à la thaïlandaise

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Hamburger steak, sauce brune maison, purée de pommes de terre, petits pois et carottes

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Filet de poulet, choix de sauce (miel, barbecue ou aigre-douce) pommes de terre rissolées et salade de chou crémeuse

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Lasagne sauce à la viande et pepperoni de dinde avec salade méditerranéenne

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Burger de filet de poulet, bâtonnets de patates douces et salade

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Assiette mexicaine (boeuf haché avec des épices mexicaines, fromage, haricots rouges tortillas de maïs, salsa et salade) et Légumes grillés

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Pizza trois fromages, salade de coquillettes crémeuse au légumes

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Soupe:

Choix du chef

Mets Principal:

Burger de boeuf (fromage, salade, tomates) Bâtonnets de patates douces

Repas froid

Bar à sous-marins et salades

Repas complet :

2 articles

(Plat principal chaud ou froid et une boisson ou un dessert)

8,25\$

3 articles

(Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert)

8,75\$

4 articles

(Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert)

9,25\$

Plat principal (Chaud ou froid)

Sandwichs

Oeufs, fromage, Jambon, poulet ou thon
Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon

7,25\$

Crudités et trempette

Pita, sandwich roulé (25 cm), ciabatta

3,00\$

Salade garnie ou César (250 mL)

4,50\$

3,25\$

Compléments :

Soupe et craquelins (225 mL)

2,50\$

Jus de tomate ou V8 réduit en sel (156 mL)

2,00\$

Jus de fruits, 100% pur (200 mL)

2,00\$

Lait 2% (200 mL)

2,00\$

Biscuit à l'avoine

2,00\$

Muffins variés

2,00\$

Fruit frais ou coupés

2,00\$

Raisins (70 g) et fromage (30 g)

3,00\$

Salade de fruits (175 mL)

2,00\$

Pouding au lait (175 mL)

2,25\$

Dessert du jour

2,00\$

Bâtonnet de fromage

1,75\$

Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube

2,00\$

Yogourt à boire (200 mL)

2,25\$

Boisson de soya enrichie (200 mL)

2,00\$

DÉJEUNER ET COLLATION PRODUITS COMPLÉMENTAIRES

Sandwich grillé au fromage (2 tranches) (40 g)

3,75\$

Rôties (2) pain à grains entiers avec margarine

2,00\$

Rôties (2) pain à grains entiers avec fromage (1 tranche)

2,75\$

Confiture ou beurre d'arachides

0,50\$

Bagel (1) à grains entiers avec margarine

2,50\$

Bagel (1) à grains entiers et fromage à la crème

3,25\$

Bagel (½) à grains entiers, fromage et jambon

3,50\$

Bagel (½) à grains entiers, pommes, cannelle et fromage cheddar maison

3,50\$

Bagel (1) à grains entiers, fromage, jambon et oeuf

4,00\$

Muffin anglais (1), fromage, jambon et oeuf

4,00\$

Pommes de terre rissolées (125 mL) ou galette de pommes de terre (60 g) avec fruits frais

2,50\$

Brioche à la cannelle

2,25\$

Céréales à déjeuner portion (20 g à 35 g)

1,75\$

Céréales à déjeuner portion (35 g) avec lait (200 mL)

3,00\$

Fromage à la crème (18 g)

1,00\$

Fromage (1 tranche) (20 g)

1,00\$



végétarien



blé entier