



Centre
de services scolaire
des Mille-îles
Québec

Menu de l'École secondaire d'Oka 2026/2027

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

24 août
28 septembre
2 novembre
7 décembre
25 janvier
8 mars
12 avril
17 mai
21 juin

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Ravioli aux 3 fromages avec
sauce à la tomate et petit pain
blé entier
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Semaine 2

31 août
5 octobre
9 novembre
14 décembre
1er février
15 mars
19 avril
24 mai

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Chili végétarien, tortillas de blé
entier, salade, fromage de soya,
piment de couleur
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Semaine 3

7 septembre
12 octobre
16 novembre
4 janvier
8 février
22 mars
26 avril
31 mai

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Pain naan végétarien gratiné
tomates, épinards, poivrons et
fêta, avec coussous de
légumes
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Semaine 4

14 septembre
19 octobre
23 novembre
11 janvier
15 février
29 mars
3 mai
7 juin

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Pad Thai végétarien style
asiatique avec vermicelles de riz
dans un sauté de piments de
couleur et oignons rouges
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Semaine 5

21 septembre
26 octobre
30 novembre
18 janvier
22 février
5 avril
10 mai
14 juin

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Tortellini aux trois fromages,
sauce rosée et légumes à la
californienne
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 :
Filet de sole avec coussous et
salade fiji quinoa et sauce tartare
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Burger de filet de morue et
sauce tartare, servi avec riz et
légumes du chef
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Saumon laqué à la sauce au miel
et moutarde accompagné de
coussous aux légumes et d'une
salade jardinière
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Pâté chinois (boeuf, mais, 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 :
Pilons de poulet sauce BBQ,
coussous et légumes du marché
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Penne rigate de blé entier,
sauce à la viande maison servi
avec une salade printanière
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 :
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) quartiers de pommes de
terre grillées maison et salade
de chou crémeuse
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Boulettes à la suédoise servies
avec riz et légumes du jour
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Burger de filet de poulet grillé
(laitue, tomates), quartiers de
pommes de terre faites maison
et salade verte avec
concombres, radis et tomates
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Assiette mexicaine (boeuf haché
assaisonné d'épices mexicaines,
fromage, haricots rouges, tortillas
de maïs, salsa et salade)
Repas froid :
Bar à sous-marin et salade

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Pizza aux trois fromages
accompagnée d'une salade de
coquillettes crémeuses aux
légumes
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Burger de boeuf (fromage, laitue,
tomates) accompagné quartiers
de pommes de terre grillées
maison et salade de macaroni
maison
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Assiette soleil (lanières de
poulet et fromage tex-mex,
haricots rouges, maïs, salsa et
tortillas de maïs)
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef
Mets principal :
Pizza avec pepperonis à la
dinde, fromage mozzarella de
soya et salade César
Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Repas complet :

2 articles : 9,00\$
(Plat principal chaud ou froid et une boisson ou un dessert)

3 articles : 9,50\$
(Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les
articles suivants : soupe, boisson ou dessert)

4 articles : 10,00\$
(Plat principal chaud ou froid avec les trois articles
suivants : soupe, boisson et dessert)

Plat principal (Chaud ou froid) : 7,75\$
Sandwichs 4,00\$
Oeufs, fromage, Jambon, poulet ou thon 4,00\$
Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon 4,00\$
Crudités et trempette 3,00\$
Pita, sandwich roulé (25 cm), ciabatta 4,75\$
Salade garnie ou César (250 ml) 3,25\$

Compléments :
Soupe et craquelins (350 ml) 3,00\$
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\$
Lait 1% (200 ml) 2,00\$
Lait 1% (473 ml) 3,25\$
Petite Crème glacée 2,00\$
Sachets de noix 2,25\$
Smoothies aux fruits 300ml 3,25\$
Pain à l'ail 2,50\$
Biscuit à l'avoine 2,25\$
Muffins variés 2,25\$
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 2,25\$
Bâtonnet de fromage 2,00\$
Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 2,00\$
Yogourt à boire (200 ml) 2,50\$
Boisson de soya enrichie (200 ml) 2,25\$

DÉJEUNER ET COLLATION PRODUITS COMPLÉMENTAIRES

Sandwich grillé au fromage (2 tranches) (40 g) 4,00\$
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 3,50\$
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 œuf 4,25\$
Muffin anglais (1), fromage, jambon et œuf 4,25\$
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\$

