

REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Poulet, sauce Tao	Boulettes de veau à la suédoise	Burger de dinde, sauce créole ● ou burger végé aux haricots noirs ●●	Lanières de porc à la louisianaise	Poulet à l'indienne
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne), est disponible tous les jours.			
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Carottes persillées	Mélange Romanesco	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Mélange Soleil levant
SALADE	Salade du chef	Salade César	Salade verte	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de brocoli, carottes et radis
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)	Riz basmati	Purée de pommes de terre et carottes	Pommes de terre aux fines herbes	Mélange multigrain pilaf ●	Couscous de blé entier ●
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 cré@tive

Chaque jour, une variété de sandwiches garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE

Menu offert les semaines débutant les : 29 août, 3 octobre, 7 novembre et 12 décembre 2022; les 30 janvier, 13 mars, 17 avril et 22 mai 2023.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE	Potage de poireaux	Crème de carottes	Soupe poulet, légumes et orge ●	Soupe tomates, légumes et orzo	Potage du jour	
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Poulet cacciatore	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Boulettes de porc, sauce aux pêches	Burrito au bœuf ● ou Burrito végétarien (avec protéines de soya) ●●
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne), est disponible tous les jours.				
LÉGUME	Carottes juliennes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Mélange Montego	
SALADE	Salade César allegro	Salade d'épinards et mandarines	Salade fattouche	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique	
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)	Purée de pommes de terre	Mélange multigrain pilaf ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ●	Nouilles cantonaises	Pommes de terre aux épices tex-mex	
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 cré@tive	Chaque jour, une variété de sandwichs garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 19 décembre 2022; les 6 février, 20 mars, 24 avril et 29 mai 2023.
-------------	--



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Potage aux carottes et gingembre	Soupe tomates, légumes et mélange multigrain ●	Velouté de poulet	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Boulettes de veau à l'italienne	Filet de dindon aux pommes	Cuisse de poulet BBQ	Parmentier de veau au gratin	Burger de poisson croustillant en chapelure de panko ●● ou burger végété aux haricots noirs ●●
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne), est disponible tous les jours.			
LÉGUME	Fleurettes de brocoli	Duo de haricots verts et jaunes coupés	Macédoine italienne	Mélange San Francisco	Mélange Soleil levant
SALADE	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade de chou classique	Salade César	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)	Riz brun ●	Couscous de blé entier ●	Pommes de terre en quartiers	-	Pommes de terre rôties
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 %.				



#SNDWCH
Sandwicherie créative

À LA CARTE

Chaque jour, une variété de sandwiches garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE

Menu offert les semaines débutant les : 12 septembre, 17 octobre et 21 novembre 2022; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1^{er} mai et 5 juin 2023.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de brocoli	Soupe poulet et nouilles	Potage de pois verts, coriandre et lime	Soupe légumes et riz multigrain ●	Soupe tomates et coquilles
PLAT DU CHEF	1 LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage ●	Pâté mexicain à la dinde	Poulet piri-iri (à la portugaise)	Souvlaki de porc aux épices marocaines	Filet de poisson croustillant ●
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne), est disponible tous les jours.			
LÉGUME	Mélange légumes du jour	Maïs et poivrons deux couleurs	Mélange Montego	Fleurettes de brocoli	Carottes en juliennes
SALADE	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou rouge	Salade César allegro	Salade taboulé	Salade grecque
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)	-	Riz brun pilaf ●	Couscous de blé entier aux légumes ●	Pommes de terre au goût du chef	Riz ensoleillé
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 cré@tive	Chaque jour, une variété de sandwiches garnis vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 19 septembre, 24 octobre et 28 novembre 2022; les 16 janvier, 20 février, 3 avril, 8 mai et 12 juin 2023.
-------------	---



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe légumes et quinoa ●	Crème de brocoli	Potage Parmentier	Soupe poulet et riz brun ●	Crème du chef
PLAT DU CHEF	LUNDI SANS VIANDE Cannellonis au fromage et épinards ●	Pâté chinois au veau	Mini boulettes de bœuf, sauce rosée	Escalope de porc, sauce au poivre	Galette de dindon, sauce miel et sriracha
	2	Un choix de pâtes alimentaires servi avec sauce au choix du chef (incluant sauce végétarienne), est disponible tous les jours.			
LÉGUME	Pois verts	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
SALADE	Salade du chef	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade méli-mélo	Salade César	Salade d'épinards aux parfums d'Asie
ACCOMPAGNEMENT (Plat du chef 1)	-	-	Mélange multigrain pilaf ●	Purée de pommes de terre	Riz basmati
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 vous est offerte selon vos goûts et préparée devant vous.

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 26 septembre, 31 octobre et 5 décembre 2022; les 23 janvier, 6 mars, 10 avril, 15 mai et 19 juin 2023.
-------------	--



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.