



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Soupe du chef	Tomates et nouilles	Soupe au boeuf	Poulet et nouilles	Potage du moment
REPAS FROID	Salade César au poulet et fromage avec petit pain♥	♥ Sous-marin au jambon et au fromage tex-mex Crudités et trempette	Wrap au poulet ou jambon (en alternance) Couscous aux légumes	<u>Bol poké</u> Riz, edamames, Tofu sauté et étalage de crudités	♥ <u>Mini Buffet</u> 3 pointes de sandwiches au choix du chef Salade de pâtes Crudités et trempette
REPAS CHAUD					
Semaine 1		NOUVEAU Veau Belles-sœurs Lanières et saucisses style teriyaki Riz du chef Brocolis	♥ Croquettes de poisson et mayonnaise à l'avocat PDT rissolées Salade verte	♥ Wrap au poulet chaud grillé Tomate, laitue et fromage Salade César	♥ Spaghetti à la viande Salade italienne
23 août 27 sept. 1er nov. 6 déc.	17 janv. 21 févr. 4 avril 9 mai 13 juin	Fritata aux œufs Fallafel (pois chiches) Salade d'épinards ou Crudités et trempette			
Semaine 2		Sauté tofu Général Tao sur vermicelles de riz Brocolis	Tacos au poisson Mayonnaise à la lime Salade de concombres	♥ Pâtes du chef Sauce aux légumes et *PVT Concombre et poivrons	Galette de boeuf Pommes de terre grecques Fèves et carottes
30 août 4 oct. 8 nov. 13 déc.	24 janv. 7 mars 11 avril 16 mai				
Semaine 3		BOL BURRITOS ♥ Riz, *PVT, haricots invisibles, maïs et salsa Fromage cheddar râpé ♥ petit pain	♥ Burger au poulet Sauce tzatziki Salade verte	Pâté chinois au boeuf Pommes de terre purée Légumes du chef	♥ Pizza aux deux fromages Crudités et trempette de yogourt grec
6 sept. 11 oct. 15 nov. 20 déc.	31 janv. 14 mars 18 avril 23 mai				
Semaine 4		Poisson croustillant (♥ chapelure), Riz chinois Légumes sautés	♥ Pain farci au porc effiloché barbecue Salade de chou crémeuse	<u>Brunch fruité</u> ♥ Crêpe avec fruits et yogourt grec à l'érable Pointe de fromage et ♥ mini muffin	♥ Croquettes de poulet (Recette maison) Couscous aux légumes Macédoine
13 sept. 18 oct. 22 nov. 3 janv.	7 févr. 25 mars 25 avril 30 mai				
Semaine 5		Linguine Sauce rosée soyeuse (tofu) Jardinière de légumes	Burger de boeuf avec fromage (au choix) Légumes croquants	<u>Pizza fruitée</u> Visage de fruits sur pain chaud grillé ♥ (couli de fruits et tofu) et fromage Salade de fruits et trempette de yogourt grec	<u>Assiette mexicaine</u> (Poulet, fromage, tomate, poivrons, olives, salsa) Salade mexicaine
20 sept. 25 oct. 29 nov. 10 janv.	14 févr. 28 mars 2 mai 6 juin				
DESSERT Fruits frais à tous les jours	Mousse aux petits fruits au yogourt ou pouding	Dessert du chef aux bananes	Croustillant fruits du moment et quinoa OU Dessert aux dattes	Coupe de gelée multicolore avec fruits et Lait glacé	Framboises à l'honneur (Clafoutis, biscuits, pains, etc..)

Semaine du :

Repas complet :	
<u>3 articles</u>	6,75 \$
Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
<u>4 articles</u>	7,25 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	5,50 \$
Sandwichs :	
• Oeufs, fromage	3,50 \$
• Jambon, poulet, thon ou dinde	3,50 \$
• Wrap (jambon, poulet ou thon)	3,50 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	3,50 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	2,50 \$
• Crudités et trempette	2,50 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (225 mL)	1,50 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,50 \$
• Lait 2 % (200 mL)	1,50 \$
• Eau « contenant tétrapack »	1,50 \$
• Eau embouteillée	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	1,50 \$
• Muffins variés	1,50 \$
• Fruit frais entier ou coupé	1,75 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,50 \$
• Salade de fruits (175 mL)	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	1,25 \$
• Yogourt croquant (150 g)	1,75 \$
• Yogourt à boire (200 mL)	1,75 \$

Responsable **Manon Michaud et Geneviève Cloutier**

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les parents à fournir des ustensiles réutilisables à leurs enfants, même s'ils utilisent le service de la cantine.
Merci !

Bon appétit !

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

OPTION 1 : NOUVEAU : Cartes repas disponibles seulement pour 10 repas
3 items : 67,50 \$
4 items : 72,50 \$
OPTION 2 : Payable à la journée en argent comptant

Mise à jour : 30 mai 2021

Menus spéciaux THÉMATIQUES	Halloween	Noël	Saint-Valentin	Cabane à sucre	Fin d'année
	Hot-dog (2) Salade de chou Desserts spéciaux et muffins	Dinde, tourtière, légumes PDT purée Bûche traditionnelle	SPÉCIAL Brunch fruitée rouge et chocolatée	Soupe aux pois, Jambon, fève au lard PDT et crêpe	Hot-dog (2) Crudités Bâton glacé