



Menu 2025-2026

ÉCOLE

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
REPAS FROID							
		Tortilla du pêcheur (Salade, fromage, thon, mayonnaise) Salade verte et vinaigrette	Parfum d'Afrique Couscous de blé Pois chiches rôtis au miel Légumes croquants et graines de citrouille	♥ La César au poulet Fromage râpé Croûtons maison	Le pic'assiette 2 œufs cuits durs Crudités, trempette Fromage et raisins Pointes de pita grillées	♥ Le Petit Cochon Fusilis de légumes au jambon Mayonnaise, carottes, celeris, persil et poivrons de couleur	
REPAS CHAUD							
Semaine du:	08 septembre 17 novembre 09 février 27 avril	13 octobre 05 janvier 23 mars 1er juin	Gratin de poulet croustillant ♥ aux légumes et riz	Plaque de poisson blanc cuit au four, sauce rosée purée de carottes et pommes de terre	Polpette de porc et veau Haricots verts Orge au curcuma	♥ Pennes deux couleurs Sauce à la viande Salade jardinière	Quiche sans croûte au fromage et légumes Pommes de terre rôties
	15 septembre 24 novembre 16 février 04 mai	20 octobre 12 janvier 30 mars 08 juin	Lasagne à la viande et courgettes	Galette de porc aux pommes, carottes au miel Pommes de terre	Étagé de saumon Épinards et patates douces	Poulet "style Tao" Vermicelles de riz Poivrons et brocolis	♥ Chili végétarien (Lentilles, haricots rouges, tomates, cumin et légumes) Pointes de pita grillées
	22 septembre 1er décembre 23 février 11 mai	27 octobre 19 janvier 06 avril 15 juin	Pain de viande de bœuf Pommes de terre Légumes du jour	Éffiloché de dinde barbecue Juliennes de pommes de terre cuites au four Petit pois	Braisé de porc Riz pilaf, carottes et navets rôtis au four	kefta de poulet, Couscous aux carottes et raisins Salade grecque Trempette au yogourt	♥ Macaroni à la courge rôtie Sauce au fromage et à la protéine végétale texturée
	29 septembre 08 décembre 09 mars 18 mai	03 novembre 26 janvier 13 avril 22 juin	Émincé de veau à la toscane, Orzo aux herbes Légumes du jour	Boulettes de bœuf à la chinoise Sauté de légumes Nouilles aux œufs	♥ Tortellini aux fromage Sauce tomate Salade César	Poulet "créole" (Lait de coco, tomate, carry, safran) Riz aux haricots noirs	♥ Pizza petit Québec (poivrons, bœuf, sauce tomate et mozzarella) Crudités et trempette
	06 octobre 15 décembre 16 mars 25 mai	10 novembre 02 février 20 avril	Pâté chinois de "Grand-maman" Petits pois et maïs	Coquilles au poulet Sauce à la betterave rouge feta et courgettes	♥ Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, Salsa douce	Casserole de la mer au brocoli, (Poisson blanc, saumon et goberge) Purée de pommes de terre	Bibimbap (Tofu, œufs, légumes, miel, gingembre et sauce soya)
Dessert	Dessert (en alternance)		Fruits-yo-cé Crème de chia à la cannelle	Muffin santé Carré aux fruits	Pain aux bananes et cacao Biscuit à l'avoine	Brownie aux haricots noirs Tartelette pêche-vanille	Fruits frais Compote de pommes
	BOISSON		Hydrafruit	Hydrafruit	Lait	Hydrafruit	Hydrafruit

Le repas complet comprend: le plat chaud ou froid, le dessert et la boisson
 Resto Pop Thérèse-de Blainville: 450-434-0101, poste 101
 Prix: 8,50\$
 Mise à jour: 5 août 2025

Aliments de blé entier
ou a grains entiers

