



Menu 2026-2027

ÉCOLE

			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
REPAS FROID							
			♥ Tortilla du pêcheur (Salade, fromage, thon, mayonnaise) Salade verte et vinaigrette	Parfum d'Italie Orzo aux légumes Haricots rouges et basilic Tomates et vinaigrette italienne	♥ La César au poulet Fromage râpé Croûtons maison	♥ La poulette Pain de grains entiers aux oeufs Crudités, trempette Portion de fromage	♥ Le Cochonnet Fusillis de légumes au jambon Mayonnaise, carottes, céleri, persil et poivrons de couleur
REPAS CHAUD							
Semaine du:	07 septembre 16 novembre 08 février 26 avril	12 octobre 04 janvier 22 mars 31 mai	♥ Poulet aux olives Couscous israélien aux légumes	Plaque de poisson blanc Sauce aux herbes Purée de carottes et pommes de terre	Pain de viande de boeuf Légumes du jour Riz curcuma	Parmentier d'effiloché de porc aux légumes	♥ Strata végétarienne (champignons,épinard,œuf, pain de blé entier,feta, mozzarella) Salade de carottes et raisins
	14 septembre 23 novembre 15 février 03 mai	19 octobre 11 janvier 29 mars 07 juin	Boulettes de porc BBQ Linguine Haricots 2 couleurs	Cari de poulet et tofu (Lait de coco) Carottes et courgettes Riz	Étagé de saumon Épinards et patates douces	Macaroni chinois Bœuf et légumes Parfumé au gingembre	♥ Chili végétarien (Lentilles, légumineuses tomates, cumin et légumes) Pointes de pita grillées
	21 septembre 30 novembre 22 février 10 mai	26 octobre 18 janvier 05 avril 14 juin	Lasagne à la viande et aubergines	Galette de bœuf Pommes de terre Petits pois	Mijoté de porc teriyaki Riz et brocoli	Poisson pané maison (Cuit au four) Sauce tartare, orge Salade de légumes	♥ Pâtes Tex-Mex (Tomates, haricots noirs protéine végétale texturée, fromage, poivrons)
	28 septembre 07 décembre 08 mars 17 mai	02 novembre 25 janvier 12 avril	Émincé de veau aux petits légumes Orzo aux herbes	Quiche Lorraine sans croûte (jambon et fromage) Pommes de terre rôties salade du chef	♥ Spaghetti sauce alfredo Courges et seitan rôtis	Poulet à l'indienne Riz basmati Choux-fleurs et poivrons	♥ Burger " Sloppy-joe" Crudités Trempette maison
	05 octobre 14 décembre 15 mars 24 mai	9 novembre 01 février 19 avril	Pâté chinois, le vrai et petites betteraves	♥ Quesadilla Porc et fromage Salade de maïs, Salsa douce	Boulettes suédoises Bâtonnets de navets et de pommes de terre cuits au four	♥ Fusillis à la ratatouille au poulet et feta	Casserole gratinée d'edamames aux choux-fleurs et aux légumes
Dessert	Dessert (en alternance)		Fruits-yo-cé Croustade aux pommes	Tartelette poire et cassonade Muffin aux fruits et avoine	Carré aux fruits Pain aux bananes et cacao	Brownie aux haricots noirs Galette d'avoine	Fruits frais Pouding au lait
	BOISSON		Hydrafruit	Hydrafruit	Hydrafruit	Lait	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: 9,00\$

Mise à jour: 2 juillet 2026

Aliments de blé entier
ou a grains entiers

