



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	SOUPE ou POTAGE	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour
	REPAS FROID	♥ Assiette de bagel, fromage à la crème, Œufs à la coque Crudités et trempette	♥ Salade « Némé » (pâtes, thon et légumes)	♥ Wrap au jambon et fromage Salade garnie	♥ Coquille en folie Salade César au poulet et fromage râpé	♥ <u>Mini-buffet</u> (3 pointes de sandwich au choix du chef, fromage, salade de pâtes, crudités et trempette)
	REPAS CHAUD					
Semaine du :	Semaine 1	Poisson du capitaine (chapelure maison) Couscous Jardinière de légumes	♥ Chili végétarien aux haricots rouges servi dans une coquille tortilla Maïs mexicain	Boulettes italiennes (sauce tomate) Purée de pommes de terre Brocolis	« Burger de poulet » Salade de chou Cornichon à l'aneth	♥ Spaghetti sauce à la viande Salade verte
	27 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.					
	18 janv. 22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin					
	Semaine 2	♥ Linguine sauce rosée au tofu soyeux Brocolis	Poulet miel et ail Légumes sautés Riz	Hamburger steak Purée de pommes de terre Carottes et navet	Croque-monsieur (jambon et fromage) Pommes de terre rissolées Rondelle de concombre	♥ Pennine sauce à la viande Salade César
	31 août 5 octobre 9 nov. 14 déc.					
	25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai					
	Semaine 3	Jambon à l'érable purée de pommes de terre Pois et carottes	Pâtes sauce primavera (sauce tomate) Salade de quinoas	♥ Pépites de poulet (4-5 multigrains) Riz pilaf Macédoine	Assiette mexicaine (bœuf, haricots rouges, nachos, fromage, laitue, salsa), maïs en grains	Pizza aux 3 fromages Salade de carottes
	7 sept. 12 octobre 16 nov. 21 déc.					
	1 ^{er} févr. 15 mars 19 avril 24 mai					
	Semaine 4	Poisson croustillant (chapelure maison) Riz pilaf Haricots verts et jaunes	Fajita au tofu Salade verte Maïs en grains	Burger de bœuf Légumes de saison	Saucisses de veau (3) Purée de pommes de terre Macédoine	♥ Lasagne sauce à la viande Salade César
	14 sept. 19 oct. 23 nov. 4 janv.					
	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai					
	Semaine 5	Pad thaï végé (sauté de légumes et tofu sur vermicelles de riz)	♥ Macaroni chinois (protéine végétale texturée) Légumes californiens	« Hot-chicken » Pommes de terre grecques Pois verts	Pâté chinois Betteraves marinées	Pizza (jambon et fromage) Salade verte
	21 sept. 26 oct. 30 nov. 11 janv.					
	15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin					
	DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour

Repas complet :	
<u>3 articles</u>	6,50 \$
Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert	
<u>4 articles</u>	7,00 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	5,25 \$
Sandwichs :	
• Jambon, poulet, œufs, fromage	3,25 \$
• Wrap 10 po	3,50 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	2,50 \$
• Crudités et trempette	2,25 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (200 mL)	1,50 \$
• Jus de tomate ou V8 (200 mL)	1,50 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,50 \$
• Lait 2 % (200 mL)	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	1,50 \$
• Muffins variés	1,50 \$
• Fruit frais entier ou coupé	1,50 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,25 \$
• Salade de fruits	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	1,50 \$
• Yogourt à boire (200 mL)	1,75 \$
• Boisson de soya enrichie (200 mL)	1,75 \$
• Salade de pâtes	1,50 \$
♥ aliments de blé entier ou à grains entiers □ faible en sodium	

Allergies : Pour toute information, veuillez-vous adresser à la responsable de la cantine.

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 !

Carte repas complet 3 articles : 10 repas 62,50 \$

Carte repas complet 4 articles : 10 repas 67,50 \$

Bon appétit !

Responsable : Edith Chéné 514 591-2372

Mise à jour : 12 juin 2020