



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi															
REPAS FROID DU JOUR	Bagel fromage à la crème♥ 1 œuf dur Crudités et trempette	Houmous♥ Tartinade de houmous, Pointes de pita grillées, fromage, crudités et trempette	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Pointes de pita grillées♥	Tortillas au poulet Garni de salade Salade de pâtes du chef avec légumes															
Tous les jours sur le site web	1) Sandwich au choix, (œuf, poulet, thon ou fromage) Crudités et trempette		2) Bento japonais	3) Ciabatta à la dinde, Crudités et trempette																
REPAS CHAUD	DU JOUR #1	CHOIX #2	DU JOUR #1	CHOIX #2	DU JOUR #1	CHOIX #2	DU JOUR #1	CHOIX #2	DU JOUR #1	CHOIX #2										
Semaine 1	Jambon à l'érable Pommes de terre en purée Légumes de saison	Pâté Chinois Betteraves	Tortellini au fromage Sauce rosée Salade de concombres	Macaroni au fromage Salade verte aux légumes	Souvlaki au poulet Pointe pita grillé♥ Sauce tzatziki Salade grecque	Tortellini Sauce rosée Rondelles de concombres	Spaghetti à la viande Bœuf Petit pain à l'ail♥ Batônnetts de carottes	Boulettes à la canadienne au bœuf Accompagnement du chef Carottes	Croquettes de poulet Multigrains Riz au poulet Macédoine	Sous-marin chaud au bœuf, fromage et laitue Salade César										
25 août 29 sept. 3 nov. 8 déc.											26 janv. 9 mars 13 avril 18 mai									
Semaine 2											Poisson croustillant (♥ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Brocolis vapeur	Pâté Chinois Betteraves	Poulet en sauce Sauce blanche maison Riz pilaf Légumes californiens	Macaroni au fromage Salade verte aux légumes	Lasagne Sauce à la viande Petit pain à l'ail♥ Rondelles de concombres	Spaghetti à la viande Crudités	Brunch fruité 2 Crêpes avec salade de fruits, yogourt et fromage ♥ mini muffin au son ou avoine	Boulettes à la canadienne au bœuf Accompagnement du chef Carottes	Pita plat au poulet gratiné Poulet, fromage, tomates cerises et sauce maison Iceberg en folie	Sous-marin chaud au bœuf, fromage et laitue Salade César
1er sept. 6 oct. 10 nov. 15 déc.																				
Semaine 3											Muffin anglais Œuf, fromage au choix et mayonnaise Pommes de terre grecques Salade maison	Pâté Chinois Betteraves	Pain au bœuf et tomates Riz Jardinière de légumes	Macaroni au fromage Salade verte aux légumes	Galette de bœuf Sauce brune Pommes de terre en purée Petit pois	Spaghetti à la viande Crudités	Soupe repas ramen Juliennes de légumes, Œuf	Boulettes à la canadienne au bœuf Accompagnement du chef Carottes	Burger de poulet (Mayonnaise, laitue, tomates) Salade de pâtes et Légumes au pesto léger	Sous-marin chaud au bœuf, fromage et laitue Salade César
8 sept. 13 oct. 17 nov. 5 janv.	9 févr. 23 mars 27 avril 1er juin																			
Semaine 4	Boulettes de porc Général Tao Vermicelles de riz Fèves et carottes	Pâté Chinois Betteraves	Calzone aux tomates Salade d'orzo Crudités et trempette	Macaroni au fromage Salade verte aux légumes	Poulet Belles-Sœurs Petit pain naan chaud Riz jasmin Carottes glacées	Spaghetti à la viande Crudités	Fusilli sauce à la viande Salade César	Boulettes à la canadienne au bœuf Accompagnement du chef Carottes	Pizza 3 fromages Laitue du chef accompagnée de légumes	Sous-marin chaud au bœuf, fromage et laitue Salade César										
15 sept. 20 oct. 24 nov. 12 janv.											16 févr. 30 mars 4 mai 8 juin									
Semaine 5	Poisson à la dijonnaise Trempette maison Couscous aux légumes Légumes grillés	Tortillas au poulet chaud Crudités Trempette	Riz chinois au poulet Salade de carottes à l'orientale	Macaroni au fromage Salade verte aux légumes	Boulettes à la canadienne Sauce ragoût Pommes de terre en purée Légumes californiens	Spaghetti à la viande Crudités	Pâté chinois Lentilles Betteraves marinées	Lasagne Sauce à la viande Salade de légumes	Brunch Costaud 1 crêpe protéinée 1 gros muffin salé Roulé de viande de poulet Légumes au miel	Sous-marin chaud au bœuf, fromage et laitue Salade César										
22 sept. 27 oct. 1er déc. 19 janv.											23 févr. 6 avril 11 mai 15 juin									
DESSERTS DU JOUR Assiette de fruits frais disponible à tous les jours	Pouding en coupe		Parfait aux fruits (Yogourt, graham et fruits)	Biscuit à la mélasse		Pain aux bananes		Biscuit aux framboises												

Repas complet :
2 ARTICLES 8,00 \$ Plat principal chaud ou froid Et 1 article parmi les suivants : boisson ou dessert
3 ARTICLES 8,50 \$ Plat principal chaud ou froid Avec breuvage et dessert
Plat principal :
• Chaud ou froid 7,00 \$

COMMANDES EN LIGNE

[HTTPS://CUISINELESBELLESOEURS.CA](https://cuisinelesbellesoeurs.ca)

Possibilité de commander 5 semaines à l'avance.

Commande EN LIGNE avant 8 heures le matin.

En cas d'absence avant 8 heures le matin :
514-967-3908 OU 514-912-3810
(Aucun remboursement après cette heure)

Pour toute commande imprévue et exceptionnelle après 8 heures, appeler à ce numéro et vous devez absolument parler de vive voix à une personne pour tenir compte que le repas de votre enfant soit livré.

AUCUNE COMMANDE APRÈS 9H30 NE SERA ACCEPTÉE.

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

MISE À JOUR : 16 août 2025