



LA CAF DES PINS

Centre de services scolaire des Mille-Îles

Québec

Menu de l'École Primaire des Pins 2025/2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

25 août
29 septembre
3 novembre
8 décembre
26 janvier
9 mars
13 avril
18 mai

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Manicotti aux 3 fromages avec sauce à la tomate et petit pain blé entier

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Taquitos Mexicains doux, avec riz à la mexicaine, salsa (végé et sans gluten)

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Semaine 3

8 septembre
13 octobre
17 novembre
5 janvier
9 février
23 mars
27 avril
1er juin

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Pain naan végétarien gratiné tomates, épinards, poivron et fêta, avec couscous de légumes

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Semaine 4

15 septembre
20 octobre
24 novembre
12 janvier
16 février
30 mars
4 mai
8 juin

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Arancinis aux tomates séchées et basilic, sauce marinara (végé et sans gluten)

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Semaine 5

22 septembre
27 octobre
1er décembre
19 janvier
23 février
6 avril
11 mai
15 juin

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Tortellini aux trois fromages sauce rosée et légumes californiens

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Filet de tilapia cuit au four avec asperges, tomates rôties et sauce tartare maison

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Filet d'aiglefin avec riz basmati et légumes racines

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Papillotes de poisson blanc au maïs et tomates avec couscous aux légumes avec sauce tartare maison

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Filet de sole avec couscous et salade fiji quinoa et sauce tartare

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Saumon laqué à la sauce miel et moutarde, couscous aux légumes et salade jardinière.

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Pâté chinois (boeuf, maïs, purée de pommes de terre et patates douces) avec légumes du jour

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Yakamein au boeuf avec légumes asiatiques

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Gyros de porc mariné, sauce tzatziki, oignons rouges tomates cerises, salade verte et riz

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Chili au poulet, tortillas de blé entier, salade, fromage de soya, piment de couleur

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Spaghetti italien au boeuf avec petit pain de blé entier et salade César.

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Poulet Général Tao, riz basmati et légumes à la thaïlandaise

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Hamburger steak, sauce brune maison, purée de pommes de terre, petits pois et carottes

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Filet de poulet, choix de sauce (miel, barbecue ou aigre-douce) pommes de terre rissolées et salade de chou crémeuse

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Lasagne sauce à la viande et pepperoni de dinde avec salade méditerranéenne

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Burger de filet de poulet, bâtonnets de patates douces et salade

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Assiette mexicaine (boeuf haché avec des épices mexicaines, fromage, haricots rouges tortillas de maïs, salsa et salade) et Légumes grillés

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Pizza trois fromages, salade de coquillettes crémeuse au légumes

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Burger de boeuf (fromage, salade, tomates) Bâtonnets de patates douces

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Assiette soleil (Lanières de poulet et fromage tex-mex, haricots rouges, maïs, salsa et tortillas de maïs)

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Soupe: Choix du chef

Mets Principal: Pizza pepperoni de dinde, fromage mozzarella de soya et salade César

Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Repas complet :

2 articles (Plat principal chaud ou froid et une boisson ou un dessert)	8,00\$
3 articles (Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert)	8,50\$
4 articles (Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert)	9,00\$
Plat principal (Chaud ou froid)	7,00\$

Repas Froid 7,00\$

Boîte à lunch (poulet, jambon, oeufs)
Trois pointes de sandwich (poulet, jambon, ou Oeufs), crudités (brocolis, chou-fleur, petites carottes, concombre, céleri et radis avec sauce trempette), salade de macaroni

Boîte à lunch Santé (poulet ou jambon)
4 petits pains naan, 1 boule de poulet à salade ou jambon à salade, crudités (brocolis, chou-fleur, petites carottes, concombre, céleri et radis avec sauce trempette), raisins et fromage.

Salades
Salade César 3,50\$

(Laitue Romaine avec croutons et fromage parmesan)

Salade César au poulet 3,75\$
(Laitue Romaine avec crutons, fromage parmesan et poulet tex-mex)

Dessert
Compote de pommes Muffins: 2,00\$

Salade de fruits - framboise - bleuets
Compote de fruits - petites fruits - pomme
Petit pot de yogourt - banane - carottes
Galette à l'avoine - érablé

Boisson 2,00\$

Petit jus Oasis Hydrafruit:
• Clémentine
• Fraise et banane
• Fraise et kiwi
• Fusion de fruits
• Melon d'eau et pomme
• Pêche
Yogourt nano:
• Banane
• Fraise
Lait 2%

végétarien

blé entier