



LA CAF DES PINS

Centre
de services scolaire
des Mille-lies

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

Semaine 2

1er septembre
6 octobre
10 novembre
15 décembre
2 février
16 mars
20 avril
25 mai

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 poulet 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:

Pizza pepperoni italienne 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)

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

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

7,00\$

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

(Laitue Romaine avec croutons et fromage parmesan)

3,50\$

Salade César au poulet

(Laitue Romaine avec crutons, fromage parmesan et poulet tex-mex)

3,75\$

Dessert

Compote de pommes

Salade de fruits

Compote de fruits

Petit pot de yogourt

Galette à l'avoine

Muffins:

- framboise - bleuets

- petits fruits - pomme

- banane - carottes

- érablé

2,00\$

Boisson

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%

2,00\$



végétarien



blé entier