



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Soupe à l'orge	Velouté aux légumes	Poulet et nouilles	Soupe à mamie	Choix du chef
REPAS FROID	<u>Sous-marin au choix</u> Thon, poulet ou jambon Crudités ou salade du moment	<u>Trio de l'explorateur</u> ❤️ Tartinade de houmous, Pointes de pita, fromage, crudités et trempette	<u>Salade César</u> Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain ❤️	<u>Bento japonais</u> Riz blanc, légumes, fruits, légumineuses du chef, 1 œuf dur et sauce du chef	❤️ <u>Mini Buffet</u> 3 pointes de sandwiches au choix du chef Fromage et yogourt Crudités et trempette
REPAS CHAUD					
Semaine 1					
28 août 2 oct. 6 nov. 11 déc.	29 janv. 11 mars 15 avril 20 mai	<u>Jambon à l'érable</u> Pommes de terre en purée Légumes de saison	<u>Tortillas au poulet chaud</u> Laitue et sauce maison Crudités et trempette maison	<u>Souvlaki au porc</u> Laitue, tomate, concombre Pommes de terre grecques Sauce tzaziki	<u>Brunch fruité</u> ❤️ Crêpe avec salade de fruits yogourt grec et fromage ❤️ mini muffin au son ou avoine
Semaine 2					
4 sept. 9 oct. 13 nov. 18 déc.	5 févr. 18 mars 22 avril 27 mai	6\$: 3 items 6\$ NOUVEAU LUNDI D'ANTAN 6\$ 13 NOV.-18 DÉC.-5 FÉV <u>Spaghetti à la viande</u> , muffin et jus 18 MARS-22 AVR.-27 MAI <u>Macaroni au fromage</u> , muffin et jus Crudités pour les 2 repas	<u>Trio trempette mexicain</u> 3 trempettes : 1 : guacamole, 2 : Protéines de soya, haricots hachés et maïs 3 : crème sûre et yogourt grec Croustilles de maïs et crudités.	<u>Lasagne</u> Sauce à la viande Concombres Petit pain à l'ail ❤️	<u>Pizza sourire</u> Fromage, sauce tomate, yeux, nez et bouche avec légumes variés Brocoli et trempette santé au yogourt
Semaine 3					
11 sept. 16 oct. 20 nov. 8 janv..	12 févr. 25 mars 29 avril 3 juin	❤️ <u>Bouchées de saumon</u> Mayonnaise à la lime Pommes de terre rissolées salade grecque	<u>Tortellini au fromage</u> Sauce aux tomates Crudités	<u>Saucisses de veau</u> Riz persillé Haricots verts et jaunes SAUF 14 FÉVRIER VOIR MENU THÉMATIQUES PLUS BAS	<u>Poulet barbecue</u> Sauce barbecue Pommes de terre rissolées Salade de chou coloré
Semaine 4					
18 sept. 23 oct. 27 nov. 15 janv.	19 févr. 1 avril 6 mai 10 juin	<u>Muffin anglais</u> Œuf, fromage au choix et mayonnaise Salade césar	<u>Riz chinois au poulet</u> Accompagné d'un pâté impérial Salade de carottes orientales	<u>Pâté chinois</u> Nouvelle recette Maïs en crème Pommes de terre en purée Crudités	<u>Croque-monsieur</u> Jambon et fromage Salade de pois chiches aux légumes Vinaigrette au miel et aux pommes
Semaine 5					
25 sept. 30 oct. 4 déc. 22 janv.	26 fév. 8 avril 13 mai 17 juin	<u>Poisson croustillant</u> (❤️ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Salade grecque	<u>Poulet Belles-sœurs</u> Pain naan chaud Couscous aux légumes grillés	<u>Boulettes canadiennes</u> Bœuf seulement Pommes de terre en purée Petits pois et carottes	<u>Pâtes du chef</u> Sauce rosée Salade verte à l'italienne
DESSERTS ASSIETTE DE FRUITS DISPONIBLE TOUS LES JOURS	Muffin au choix du chef	Dessert du chef aux pommes Biscuit, croustades, pain, compote etc.	La banane à l'honneur ! Pain, smoothie, biscuit etc.	Pouding en coupe	Lait glacé et Dessert du chef

Repas complet :	
3 articles	7,75 \$
Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
4 articles	8,25 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	6,50 \$
Sandwichs :	
• Œuf, fromage, thon, poulet ou jambon	3,75 \$
• Wrap (jambon, poulet ou thon)	3,75 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	3,75 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	3,00 \$
• Crudités (95 g) et trempette	
• Salade individuelle : chou, macaroni etc.	2,00 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (200 mL)	2,00 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,75 \$
• Lait 2 % (200 mL)	1,75 \$
• Eau simple drop	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	1,75 \$
• Muffins variés	1,75 \$
• Fruit frais entier ou coupé	2,25 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,50 \$
• Salade de fruits (175 mL)	1,75 \$
• Pouding au lait (175 mL)	1,75 \$
• Dessert du jour	1,75 \$
• Bâtonnet de fromage	1,75 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,75 \$
• Yogourt à boire (200 mL)	2,00 \$

aliments de blé entier ou à grains entiers

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!

OPTION 1: Cartes repas disponibles seulement pour 10 repas ou plus. Chèques, comptant ou virement. Contactez la personne ressource avant le virement. Merci!
Ne pas appliquer les collations sur la carte repas, argent comptant si possible pour l'achat de collations. Merci!

3 items : 77,50 \$
4 items : 82,50 \$

OPTION 2: Payable à la journée en argent comptant ou chèque, montant exact svp.

	Halloween	Noël	Saint-Valentin	Cabane à sucre	Fin d'année
Menus spéciaux THÉMATIQUES	Hot-dogs (2) Croustille Desserts très spéciaux	Dinde, tourtière, légumes PDT purée Bûche traditionnelle et autres desserts ☺	<u>AUCUN COUPON À REMPLIR</u> Brunch fruité chocolaté avec dessert surprise ou coupe de gelée rouge <u>AUCUN COUPON À REMPLIR</u>	Jambon, fèves au lard, œuf et Pommes de terre rissolées Pouding chômeur et tarte au sucre	Hot-dog (2) Croustille, Salade de choux Bâton glacé