

Menu 2019-2020

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 1

Lundi 1

Mardi 1

Mercredi 1

Jeudi 1

Vendredi 1

Thème

Mets Passion

Wraps et compagnie

Burgers en folie

Santa Pasta

Pizza Pop

Soupes

Soupe boeuf et orge

Potage de légumes

Soupe tomates et coquilles

Soupe minestrone (+)

Velouté de poulet

Assiette principale 1

Frittata aux légumes

Wrap (blé) californien
(poulet, guacamole,
légumes)

Burger de porc effiloché

Spaghettini italien (+)

Pizza (blé) garnie
(pepperoni de dindon)

Pommes de terre rissolées

Salade d'épinards et
canneberges

Mélange de légumes

Salade César

Choux de Bruxelles

Salade tomates,
concombre et mangue

Assiette principale 2

Rotini sauce tomate et
lentilles au gratin (+)

Bifteck Hambourg (+) /
sauce à l'oignon

Croustillant de tofu au
sésame (*)

Poulet Piri-Piri à la
portugaise

Cake de poisson et sauce
aïoli

Salade verte garnie

Pommes de terre à l'ail
(quartiers)

Riz basmati

Pommes de terre
lyonnaises

Quinoa

Petits pois

Brocoli

Carottes miel et gingembre Purée de courge Butternut

Desserts

Carré aux dattes

Fruit - Yo - Cé
(fruits, yogourt, granola)

Gâteau aux carottes

Tarte Graham au caramel
(croûte sans sucre)

Desserts variés

Sandwich du jour

Rosbif

Jambon-pepperoni de
dindon

Poulet Salsa

Dinde

Jambon-pastrami

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 03-19

N.B. Le repas complet inclut la soupe (ou jus de tomate ou légumes), le mets principal (féculent, légume ou salade portionnée), le dessert, la boisson et le pain de blé (40 g).
(+) contient des fibres ou des légumineuses. (*) contient des protéines de soya. Allergies: Pour toute information, veuillez vous adresser au personnel de Laliberté.

Menu 2019-2020

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 2

Lundi 2

Mardi 2

Mercredi 2

Jeudi 2

Vendredi 2

Thème

Mets Passion

Wraps et compagnie

Burgers en folie

Santa Pasta

Pizza Pop

Soupes

Soupe poulet et légumes

Potage Crécy

Soupe aux pois (+)

Velouté jardinière

Soupe style Louisiane

Assiette principale 1

Saucisses italiennes /
sauce créole

Fajitas (blé) mexicains au
poulet / salsa

Hamburger de boeuf (+) /
laitue ciselée

Lasagne (+)

Pizza (blé) grecque

Couscous aux petits
légumes

Maïs et poivrons

Crudités et trempette

Salade César

Salade royale de
légumineuses (+)

Brocoli

Salade du chef

Assiette principale 2

Tofu sauce à l'indienne (*)

"Mac and Cheese" maison
(échalotes, bacon de
dindon, tomates)

Poulet Parmigiana (+)

Saumon Florentine

Ragoût de boulettes du bon
vieux temps (+)

Couscous aux petits
légumes

Salade du chef

Farfalles au basilic

Riz aux fines herbes

Pommes de terre nature

Brocoli

Macédoine italienne

Haricots verts

Rutabaga et carottes

Desserts

Pain aux bananes et
chocolat

Croustade aux pommes

Cheesecake au yogourt
grec et framboises

Tarte au citron

Desserts variés

Sandwich du jour

Poulet Tériyaki

Boeuf

Côtes levées

Jambon-fromage

Dinde

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 03-19

N.B. Le repas complet inclut la soupe (ou jus de tomate ou légumes), le mets principal (féculent, légume ou salade portionnée), le dessert, la boisson et le pain de blé (40 g).
(+) contient des fibres ou des légumineuses. (*) contient des protéines de soya. Allergies: Pour toute information, veuillez vous adresser au personnel de Laliberté.

Menu 2019-2020

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 3

Lundi 3

Mardi 3

Mercredi 3

Jeudi 3

Vendredi 3

Thème

Mets Passion

Wraps et compagnie

Burgers en folie

Santa Pasta

Pizza Pop

Soupes

Velouté de poireaux

Soupe légumes et nouilles

Potage de légumes

Soupe orge et lentilles (+)

Soupe poulet et nouilles

Assiette principale 1

Poulet du Général Taô
(peut contenir sauce au poisson)

Falafel (+), pita(blé) et
sauce tzatziki

Burger de poulet
multigrains (+) / laitue
ciselée

Spaghettini italien (+)

Pizza (blé) au pastrami et
épinards

Vermicelle à l'échalote

Salade grecque

Salade d'épinards, pommes
et raisins

Salade César

Salade fraîcheur

Légumes asiatiques

Assiette principale 2

Tortellini sauce tomate à la
crème

Filet de poisson croustillant
(+) / sauce tartare

Pâté chinois (+)

Quiche jambon et fromage

Pain de viande aux
légumes (+) / sauce
espagnole

Mélange de légumes

Riz aux légumes

Betteraves marinées

Pommes de terre
assaisonnées

Purée de patates douces et
blanches

Mélange Soleil Levant

Brocoli

Jardinière de légumes

Desserts

Gâteau aux dattes

Coupe à la mangue et
yogourt

Tarte Graham au chocolat
(croûte sans sucre)

Croustillant aux framboises

Desserts variés

Sandwich du jour

Poulet Tériyaki

Côtes levées

Jambon-pepperoni de
dindon

Rosbif

Poulet Salsa

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 03-19

N.B. Le repas complet inclut la soupe (ou jus de tomate ou légumes), le mets principal (féculent, légume ou salade portionnée), le dessert, la boisson et le pain de blé (40 g).
(+) contient des fibres ou des légumineuses. (*) contient des protéines de soya. Allergies: Pour toute information, veuillez vous adresser au personnel de Laliberté.

Menu 2019-2020

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 4

Lundi 4

Mardi 4

Mercredi 4

Jeudi 4

Vendredi 4

Thème

Mets Passion

Wraps et compagnie

Burgers en folie

Santa Pasta

Pizza Pop

Soupes

Velouté du marché

Potage fermière

Potage de courge musquée

Soupe aux légumes

Potage aux tomates et basilic

Assiette principale 1

Bol de Chili con Carne (+) et pointes de tortillas (blé)

Wrap (blé) au poulet thaï

Hamburger César (veau) (+) / laitue romaine et parmesan

Lasagne (+)

Pizza (blé) au poulet B.B.Q.

Riz confetti

Salade verte garnie

Chiffonade de chou

Salade italienne

Salade du chef

Brocoli

Assiette principale 2

Poisson grillé / citron et fines herbes

Fettucine Carbonara (dés de jambon)

Mijoté de porc au pesto

Poulet au beurre

Saumon en croûte Panko et sauce au cari

Riz confetti

Salade verte garnie

Nouilles aux fines herbes

Riz

P.de terre purée

Brocoli

Haricots verts et jaunes

Carottes et chou-fleur persillés

Macédoine cocktail

Desserts

Renversé aux fruits

Pouding étagé aux biscuits Graham

Brownie santé / coulis

Fruit - Yo - Cé (fruits, yogourt, granola)

Desserts variés

Sandwich du jour

Jambon-fromage

Boeuf

Poulet Tériyaki

Jambon-pepperoni de dindon

Côtes levées

Diététiste: _____

360 H révisé le 03-19

N.B. Le repas complet inclut la soupe (ou jus de tomate ou légumes), le mets principal (féculent, légume ou salade portionnée), le dessert, la boisson et le pain de blé (40 g). (+) contient des fibres ou des légumineuses. (*) contient des protéines de soya. Allergies: Pour toute information, veuillez vous adresser au personnel de Laliberté.

Menu 2019-2020

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 5

Lundi 5

Mardi 5

Mercredi 5

Jeudi 5

Vendredi 5

Thème

Mets Passion

Wraps et compagnie

Burgers en folie

Santa Pasta

Pizza Pop

Soupes

Potage de brocoli

Soupe du cultivateur

Soupe poulet et nouilles

Potage de carottes et lentilles (+)

Soupe Bangkok

Assiette principale 1

Poulet au citron à l'italienne

Burritos (blé) au boeuf et haricots (+) / salsa

Burger végétarien (+) / laitue ciselée, tomate

Ravioli farci / sauce napolitaine

Pizza 3 fromages

Farfalles au pesto

Salade méli-mélo

Salade de chou crémeuse

Salade César

Crudités et trempette

Jardinière de légumes

Assiette principale 2

Fusilli tricolore en sauce rosée (*)

Riz à la volaille à l'asiatique / rouleaux impériaux au four (2)

Émincé de boeuf et légumes

Pâté au saumon (1 abaisse) / béchamel aux oeufs

Boulettes de veau (+) mangue et coriandre

Salade verte garnie

Mélange oriental

Riz pilaf

Mélange florentin

P. de terre rôties au citron

Brocoli

Petits pois et carottes

Desserts

Gâteau aux pommes

Tarte yogourt et lime (croûte Graham)

Croustade choco-poires

Gâteau-mousse aux fruits

Desserts variés

Sandwich du jour

Jambon-pastrami

Jambon-pepperoni de dindon

Poulet Salsa

Dinde

Boeuf

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 03-19

N.B. Le repas complet inclut la soupe (ou jus de tomate ou légumes), le mets principal (féculent, légume ou salade portionnée), le dessert, la boisson et le pain de blé (40 g). (+) contient des fibres ou des légumineuses. (*) contient des protéines de soya. Allergies: Pour toute information, veuillez vous adresser au personnel de Laliberté.