

Menu 2020-2021

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 1

Lundi 1

Mardi 1

Mercredi 1

Jeudi 1

Vendredi 1

Soupes

Soupe boeuf et orge

Soupe style Louisiane

Potage de légumes

Soupe minestrone

Velouté de poulet

Assiette principale 1

Poulet Général Taö
(peut contenir sauce au poisson)

Bifteck Hambourg /
sauce à l'oignon

Ciabatta au porc effiloché

Spaghettini italien

Pizza (blé) garnie
(pepperoni de dindon)

Vermicelle à l'échalote

Pommes de terre à l'ail
(quartiers)

Chiffonade de chou

Mélange de légumes

Salade César

Légumes asiatiques

Petits pois

Assiette principale 2

Ravioli farci aux épinards /
sauce napolitaine

Burritos (blé) aux protéines
végétales / salsa

Tofu à la méditerranéenne

Quiche au jambon
et fromage

Cake de poisson et
sauce aioli

Salade verte garnie

Salade méli-mélo

Croûtons (blé) grillés
citronnés

Pommes de terre
assaisonnées

Riz et quinoa

Brocoli

Mélange de légumes

Purée de courge Butternut

Desserts

Carré aux dattes

Pain aux petits fruits

Tarte Graham au caramel
(croûte sans sucre)

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

Desserts variés

Sandwich du jour

Rosbif

Jambon-pepperoni de
dindon

Dinde

Poulet Salsa

Jambon-pastrami

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 04-20

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).

Menu 2020-2021

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 2

Lundi 2

Mardi 2

Mercredi 2

Jeudi 2

Vendredi 2

Soupes

Soupe poulet et légumes

Velouté jardinière

Soupe tomates et coquilles

Potage Crécy

Soupe aux pois

Assiette principale 1

Saucisses italiennes /
sauce créole

Poulet Piri-Piri à la
portugaise

Pizza (blé) grecque

Lasagne

Hamburger (blé) de boeuf /
laitue ciselée, tomate

Couscous aux petits
légumes

Pommes de terre
lyonnaises

Salade royale de
légumineuses

Salade César

Crudités et trempette

Brocoli

Carottes miel et gingembre

Assiette principale 2

Wrap (blé) au poulet thaï

Mac'n Cheese (blé) maison
(échalotes, bacon de dindon,
tomates)

Ragoût de boulettes
du bon vieux temps

Saumon Florentine

Escalope de tofu
Parmigiana

Salade d'épinards et
canneberges

Salade du chef

Pommes de terre nature

Riz aux fines herbes

Farfalles au basilic

Rutabaga et carottes

Haricots verts

Macédoine italienne

Desserts

Pain aux bananes et
chocolat

Croustade aux pommes

Cheesecake au yogourt
grec et framboises

Tarte au citron

Desserts variés

Sandwich du jour

Côtes levées

Boeuf

Dinde

Jambon-fromage

Poulet Tériyaki

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 04-20

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).

Menu 2020-2021

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 3

Lundi 3

Mardi 3

Mercredi 3

Jeudi 3

Vendredi 3

Soupes

Potage de légumes

Soupe boeuf et légumes

Potage aux tomates et basilic

Soupe poulet et riz florentine

Soupe orge et lentilles

Assiette principale 1

Panini au poulet, fromage suisse, laitue, tomate

Filet de poisson croustillant / sauce tartare

Pâté chinois

Spaghettini italien

Pizza (blé) 3 fromages

Salade de carottes et raisins

Purée de patates douces et blanches

Betteraves marinées

Salade César

Salade fraîcheur

Brocoli

Assiette principale 2

Carrés végétariens / sauce tomate et basilic

Macaroni chinois (blé) au poulet et légumes

Tofu à l'indienne

Falafel, pita (blé) et sauce tatziki

Boulettes de veau à la mangue et coriandre

Riz pilaf

Brocoli

Couscous aux petits légumes

Salade César

Pommes de terre rôties au citron

Salade de carottes et raisins

Légumes asiatiques

Jardinière de légumes

Desserts

Shortcake aux fraises

Tarte Graham au chocolat (croûte sans sucre)

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

Croustillant aux fruits

Desserts variés

Sandwich du jour

Jambon-pepperoni de dindon

Côtes levées

Poulet Tériyaki

Rosbif

Poulet Salsa

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 04-20

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).

Menu 2020-2021

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 4

Lundi 4

Mardi 4

Mercredi 4

Jeudi 4

Vendredi 4

Soupes

Velouté du marché

Soupe fermière

Potage de courge musquée

Soupe aux légumes

Potage de brocoli

Assiette principale 1

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

Lasagne

Mijoté de porc au pesto

Pizza (blé) au poulet B.B.Q.

Ciabatta au fromage et pommes caramélisées

Riz confetti

Salade italienne

Nouilles aux fines herbes

Salade du chef

Salade mixte / vinaigrette balsamique

Brocoli

Haricots verts et jaunes

Assiette principale 2

Poulet au beurre

Croustillant de tofu au sésame

Quesadillas (blé) aux épinards et feta

Filet de poisson Tériyaki

Pennine à la Gigi

Riz confetti

Quinoa

Chiffonade de chou

Pommes de terre purée

Salade mixte / vinaigrette balsamique

Brocoli

Mélange Soleil Levant

Carottes et chou-fleur persillés

Desserts

Gâteau aux pommes

Crème mangue et yogourt

Brownie santé / coulis

Pouding étagé aux biscuits Graham

Desserts variés

Sandwich du jour

Jambon-fromage

Poulet Salsa

Boeuf

Jambon-pepperoni de dindon

Côtes levées

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 04-20

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).

Menu 2020-2021

Polyvalente Sainte-Thérèse

Semaine 5

Lundi 5

Mardi 5

Mercredi 5

Jeudi 5

Vendredi 5

Soupes

Velouté de poireaux

Soupe Bangkok

Soupe poulet et nouilles

Potage de carottes et lentilles

Soupe du cultivateur

Assiette principale 1

Poulet au citron à l'italienne

Pizza (blé) au pastrami et épinards

Fajitas (blé) mexicains au poulet / salsa

Tortellini au fromage / sauce tomate à la crème

Riz asiatique à la volaille / rouleaux impériaux (2)

Farfalles au pesto

Crudités et trempette

Salade de maïs et poivrons

Salade César

Mélange oriental

Jardinière de légumes

Fusilli tricolore en sauce rosée

Tofu à l'orange et sésame

Pain de viande aux légumes / sauce espagnole

Pâté au saumon / béchamel aux oeufs

Burger (blé) Végé maison / laitue ciselée, tomate

Salade verte garnie

Riz Basmati

Pommes de terre assaisonnées

Mélange florentin

Salade de chou crémeuse

Brocoli

Petits pois et carottes

Gâteau aux carottes

Croustade choco-poires

Tarte yogourt et lime (croûte Graham)

Gâteau-mousse aux fruits

Desserts variés

Desserts

Sandwich du jour

Jambon-pastrami

Jambon-pepperoni de dindon

Poulet Salsa

Dinde

Boeuf

FA700

Diététiste: _____

360 H révisé le 04-20

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).