



| | | Lundi (sans viande) | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | |
|-----------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| SOUPE | | Aux légumes | Potage à la courge, patate douce et gingembre | Minestrone (haricots rouges) | Velouté de poulet | Soupe tomates et orge | |
| REPAS FROID | | Trio de l'explorateur Tartinade de houmous ♥ Pointes de pita Salade quinoa, carottes et canneberges | ♥ Coquille en folie Salade César au poulet et fromage râpé | ♥ Wrap au jambon et au fromage suisse Crudités et trempette passe-partout (yogourt grec) | Salade « Némé » (♥ pâtes, thon et légumes) | Thintini à la salade aux oeufs ♥ Salade taboulé de quinoa « YÉ-YÉ » | |
| SALADE DU JOUR | | ♥ Salade de riz et goberge à saveur de crabe | Salade orientale | Salade de thon | Salade de légumineuse | Salade grecque | |
| BAR DU JOUR | | Poke bowl | Soupe-repas | Quédilles au poulet (2) | Pizza ou burger | Sushis | |
| REPAS CHAUD | | COMPTOIR À SANDWICH CHAUD GARNI | | | | | |
| Semaine du : | 27 août 28 sept. 2 nov. 7 déc. | 18 janv. 22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin | Casserole de pois chiches marocaine ♥ Couscous | Poulet au cari et lait de coco Orge et riz Carottes et courgettes grillées | Tofu Général Tao Riz basmati assaisonné Légumes du marché | ♥ Croque-monsieur (jambon fromage et suisse) Crudités | ♥ Spaghetti italien (boeuf et tofu) Salade et rondelles de concombre |
| | 31 août 5 oct. 9 nov. 14 déc. | 25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai | Pâté chinois « Star » (lentilles, soya, macédoine, purée de pommes de terre et patates douces) | Saumon laqué à l'érable ♥ Duo de riz (sauvage) Carottes glacées au miel | Lasagne au poulet Salade du chef | ♥ Pizza aux trois fromages Crudités et trempette de houmous | Sauté de poulet Thai Vermicelle de riz Poivrons 3 couleurs |
| | 7 sept. 12 oct. 16 nov. 21 déc. | 1 ^{er} févr. 15 mars 19 avril 24 mai | Lanières de tofu croustillant au sésame ♥ Couscous aux carottes et légumes à la chinoise | ♥ Penne sauce à la viande (boeuf) Salade grecque | ♥ Filets de poulet aux céréales maison mayonnaise épicée Quartiers de patates douces Salade du jour | ♥ Kaiser au porc effiloché Laitue mélangée et crudités | Assiette ensoleillée (haricots noirs, fromage, maïs, tomate, salsa) ♥ Pointes de pita grillé ou croustilles de maïs □ |
| | 14 sept. 19 oct. 23 nov. 4 janv. | 8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai | ♥ Fajita au tofu grillé (laitue, épinards, fromage, guacamole et salsa) | ♥ Poisson du capitaine, mayonnaise piquante ♥ Riz aux légumes Macédoine | Veau fiesta Riz et légumes | ♥ Pizza César (pepperoni de dindon émincé et fromage parmesan) Crudités et trempette au yogourt | ♥ Lasagne « Popeye végété » (sauce tomate, épinards et soya) Salade de brocolis et canneberges |
| | 21 sept. 26 oct. 30 nov. 11 janv. | 15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin | Tortellini arc-en-ciel sauce rosée soyeuse au tofu Brocolis | Frittata à la patate douce et poivrons rouges Pommes de terre grecques Salade du jour | Boulettes suédoises végété (quinoa et pois chiches) Riz pilaf Macédoine | ♥ Burger à la dinde hachée sauce tzatziki au yogourt Salade de chou 2 couleurs | Poulet en croûte de parmesan Nouilles au pesto Légumes |
| | DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours | | Fruits et trempette au yogourt ou ♥ Croustillant aux pommes, poires et quinoa | Méli-mélo de fruits et fromage ou ♥ Coupe Graham et mousse à la mangue | Smoothie aux fruits des champs et soya ou ♥ Pain aux bananes, érable et dattes go-go-go | Assiette de fruits ensoleillée ou Pouding choco-soya | Couscous aux fruits ou ♥ Barre tendre aux lentilles et canneberges |

Responsable : Line Gagnon

lynegagnon.traiteur@gmail.com

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les élèves et le personnel à apporter des ustensiles réutilisables, même s'ils utilisent le service de la cantine. Merci !

Bon appétit !

| | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Repas complet : | |
| 3 articles | 6,50 \$ |
| Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert | |
| 4 articles | 7,00 \$ |
| Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert | |
| 5 articles | 7,25 \$ |
| Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert et le petit pain de blé | |
| Plat principal : | |
| • Chaud ou froid | 5,25 \$ |
| Sandwichs : | |
| • Oeufs, fromage | 3,25 \$ |
| • Jambon, poulet, thon | 3,25 \$ |
| • Wrap (18 cm) jambon, poulet ou thon | 3,25 \$ |
| • Demi-sandwich varié avec crudités et trempette | 3,25 \$ |
| • Pita, wrap (25 cm), ciabatta, etc. | 4,00 \$ |
| • Salade garnie ou César (250 mL) | 2,50 \$ |
| • Crudités et trempette | 2,25 \$ |
| Compléments : | |
| • Soupe et craquelins (225 mL) | 1,75 \$ |
| • Jus de tomate ou V8 (156 mL) | 1,50 \$ |
| • Jus de fruits, 100% pur (200 mL) | 1,50 \$ |
| • Lait 2% (200 mL) | 1,50 \$ |
| • Eau embouteillée | 1,50 \$ |
| • Biscuit à l'avoine | 1,50 \$ |
| • Muffins variés | 1,50 \$ |
| • Fruit frais ou coupés | 1,50 \$ |
| • Raisins (70 g) et fromage (30 g) | 2,25 \$ |
| • Salade de fruits frais | 1,50 \$ |
| • Pouding au lait (175 mL) | 1,50 \$ |
| • Dessert du jour | 1,50 \$ |
| • Bâtonnet de fromage | 1,50 \$ |
| • Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube | 1,50 \$ |
| • Yogourt à boire (200 mL) | 1,75 \$ |
| • Boisson de soya enrichie (200 mL) | 1,75 \$ |

♥ pain ou pâtes de blé entier ou à grains entiers
□ réduit en sodium

Mise à jour 16 juillet 2020 A