

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
SOUPE		Soupe aux lentilles	Velouté de brocoli	Soupe poulet et nouilles	Potage maison ou soupe de grand-mère	Soupe à l'orge et aux légumes	
REPAS FROID		Tartinade de houmous ♥ Pointes de pita Salade couscous et quinoa, carottes et canneberges	♥ <u>Coquille César</u> Salade César au poulet et fromage râpé	♥ Roulé au jambon et au fromage suisse Crudités et trempette (Yogourt grec)	Rouleaux de printemps Goberge, légumes croquants et menthe Sauce sésame	Pita Salade aux œufs ou au poulet ♥ Salade taboulé de quinoa	
SALADE DU JOUR		♥ Salade de riz et goberge à saveur de crabe	Salade orientale	Salade de pâtes mayonnaise et légumes	Salade de légumineuses	Salade d'orzo à la grecque	
BAR DU JOUR		Bol poké	Soupe-repas ramen	Bol poké au poulet	Burger variés	Pizza variés	
REPAS CHAUD		COMPTOIR À SANDWICH CHAUD GARNI					
Semaine du :	28 août 2 oct. 6 nov. 11 déc.	29 janv. 11 mars 15 avril 20 mai	Pois chiches Général Tao Poivrons, chou chinois, mini maïs et brocoli Riz basmati	Kefta sur bâton (2) Pommes de terre purée Légumes racines grillés tzatziki	Œufs brouillés à la florentine et fromage gratiné Salade du chef	♥ Croquettes de saumon et mayonnaise épicé Couscous au citron Brocoli et chou-fleur	♥ Spaghetti italien au bœuf et protéine végétale texturée Salade verte
	4 sept. 9 oct. 13 nov. 18 déc.	5 févr. 18 mars 22 avril 27 mai	Pâté chinois Bœuf, maïs et pommes de terre purée Betteraves marinées	Tortilla style tacos au poisson croustillant Tomate, chou rouge et poivrons Sauce crémeuse au citron	Pennine sauce crémeuse au poulet et pesto Brocolis	Sous-marin au bœuf et fromage garnis	Sauté de poulet thaï Vermicelles de riz Poivrons, céleri et champignons
	11 sept. 16 oct. 20 nov. 8 janv.	12 févr. 25 mars 29 avril 3 juin	♥ Fajita au tofu grillé (Laitue, épinards, fromage, guacamole et salsa)	♥ Penne Sauce à la viande et protéine végétale texturée Salade grecque	Croque-Monsieur Dinde fumée et fromage Crudité et trempette	♥ Burger de poisson Sauce tartare Tomate et laitue Salade de chou	Poulet général Tao Riz assaisonné Légumes asiatique
	18 sept. 23 oct. 27 nov. 15 janv.	19 févr. 1er avril 6 mai 10 juin	Boulette au bœuf et porc Sauce tomate Pommes de terre en purée Macédoine de légumes	♥ Souvlaki de porc Riz aux légumes Sauce tzatziki	Macaroni au fromage Salade César	Filets de poisson blanc croustillants aux fines herbes Couscous aux légumes	♥ Lasagne Sauce aux légumes et Protéine végétale texturée Salade César
	25 sept. 30 oct. 4 déc. 22 janv.	26 févr. 8 avril 13 mai 17 juin	Tortellinis au fromage Salade du chef	Bol burritos(chili) ♥ Riz, bœuf assaisonné, poivrons, maïs, concombre et salsa	Casserole Saucisse de veau, pommes de terre, fromage, Légumes	Brochette de poulet Riz pilaf Salade de chou rouge et pommes	♥ Kaiser au porc effiloché Laitue mélangée et crudités
	DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours		♥ Croustillant aux pommes, poires et quinoa	♥ Galette aux pommes	♥ Pain aux bananes, érable et dattes	Assiette de fruits ou Pouding choco-soya	Gâteau au fromage et petits fruits

Repas complet :	
3 articles	7,75 \$
Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert	
4 articles	8,25 \$
Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	6,50 \$
Sandwichs :	
• Oeufs, fromage	3,75 \$
• Jambon, poulet, thon	3,75 \$
• Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon	3,75 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	3,75 \$
• Pita, sandwich roulé (25 cm), ciabatta	4,25 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	3,00 \$
• Crudités et trempette	2,75 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (225 mL)	2,00 \$
• Jus de tomate ou V8 (156 mL)	1,75 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,75 \$
• Lait 2% (200 mL)	1,75 \$
• Biscuit à l'avoine	1,75 \$
• Muffins variés	1,75 \$
• Fruit frais ou coupés	1,75 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,75 \$
• 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)	2,25 \$
• Boisson de soya enrichie (200 mL)	2,00 \$

♥ pain ou pâtes 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 cantine. Merci!

Responsable : lynegagnon.traiteur@gmail.com
Mise à jour : 21 août 2023