

			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE			Soupe citronnée aux lentilles	Soupe Grand-Mère	Soupe noce à l'italienne	Potage Crécy	Potage au brocoli
REPAS FROID			Taboulé aux haricots blancs et aux légumes	♥Salade d'orge et de thon à la grecque	♥ Tortilla 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 couscous perlé	Salade orientale	Salade de pâtes aux pesto	Salade de légumineuses	Salade d'orzo à la grecque
BAR DU JOUR			Bol Poké	Soupe-repas	Sandwichs variés	Pizza ou burger	Salade choix du chef
REPAS CHAUD			COMPTOIR À SANDWICH CHAUD GARNI				
Semaine du :	24 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.	25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai 21 juin	Pâtes aux edamames, tofu et brocoli	♥ Polpette de veau sauce tomate Pommes de terre purée Légumes racines grillés	♥Penne au pesto, poulet et poivrons Salade César	♥ Croquettes de poisson et mayonnaise citronné Couscous au citron Brocoli et chou-fleur	Sauté de bœuf et légumes à l'orientale Riz au jasmin
	31 août. 5 oct. 9 nov. 14 déc.	1er févr. 15 mars 19 avril 24 mai	Brochette de boeuf façon kefta Mayonnaise à la lime Fèves jaunes et vertes	Sauté de nouilles udon au poulet effiloché Brocoli et poivrons	Pizza-bagel tomate et fromage Crudités et trempette au yogourt	Lasagne crémeuse au poulet et aux asperges ♥	Tortilla style tacos au poisson Tomate, chou rouge et poivrons Sauce crémeuse au citron
	7 sept. 12 oct. 16 nov. 4 janv.	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai	Macaroni crémeux au fromage Brocolis	♥ Penne Sauce à la viande et protéine végétale texturée Salade grecque	Dinde parfumée au gingembre Riz de jasmin Carottes et courgettes grillées	Plaque de truite et de légumes au cari (Céleri, oignons et poivrons) Quinoa	Boulettes suédoises végé (Quinoa et pois chiches) Pommes de terre purée Pois mange-tout
	14 sept. 19 oct. 23 nov. 11 janv.	15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin	Soupe-repas Ramen Juliennes de légumes et oeufs	♥ Quesadillas de poulet Crème sure et salsa Salade de concombre ♥	♥ Filet de porc sauce crémeuse au pesto Riz au jasmin Pois sucrés	Filets de sole croustillants aux fines herbes Couscous aux légumes	♥ Lasagne Sauce aux légumes et PVT (Protéine végétale texturée) Salade César
	21 sept. 26 oct. 30 nov. 18 janv.	22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin	Manicotti Ricotta et épinards Sauce rosée au tofu soyeux Salade grecque	Bol burritos ♥ Riz, bœuf assaisonné, poivrons, maïs, concombre et salsa	Sauté de poulet thaï Vermicelles de riz Poivrons, céleri et champignons	Saumon laqué à l'érable ♥ Duo de riz (sauvage) Rondelles de carottes	♥Calzone aux légumes grillés Salade verte, tomates et concombre
	DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours		♥ Croustillant aux pommes, poires et quinoa	♥ Galette aux pommes et à la noix de coco	Smoothie aux fruits des champs et soya ou ♥ Pain aux bananes,	Assiette de fruits ou Pouding choco-soya	Clafoutis aux framboises ou Gâteau au fromage et petits fruits

Repas complet :

2 articles 9,00 \$
Plat principal chaud ou froid et une boisson ou un dessert

3 articles 9,50 \$
Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert

4 articles 10,00 \$
Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert

Plat principal :

- Chaud ou froid 7,75 \$

Sandwichs :

- Oeufs, fromage 4,00 \$
- Jambon, poulet, thon 4,00 \$
- Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon 4,00 \$
- Demi-sandwich varié avec crudités et trempette 4,00 \$
- Pita, sandwich roulé (25 cm), ciabatta 4,75 \$
- Salade garnie ou César (250 mL) 3,25 \$
- Crudités et trempette 3,00 \$

Compléments :

- Soupe et craquelins (225 mL) 2,50 \$
- Jus de tomate ou V8 réduit en sel (156 mL) 2,00 \$
- Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 2,00 \$
- Lait 2% (200 mL) 2,00 \$
- Biscuit à l'avoine 2,25 \$
- Muffins variés 2,25 \$
- Fruit frais ou coupés 2,00 \$
- Raisins (70 g) et fromage (30 g) 3,00 \$
- Salade de fruits (175 mL) 2,00 \$
- Pouding au lait (175 mL) 2,25 \$
- Dessert du jour 2,25 \$
- Bâtonnet de fromage 2,00 \$
- Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 2,00 \$
- Yogourt à boire (200 mL) 2,50 \$
- Boisson de soya enrichie (200 mL) 2,25 \$

♥ pain ou pâtes de blé entier ou à grains entiers

Mise à jour : 22 avril 2026

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 !