



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
SOUPE	Poulet et nouilles	Soupe won ton à la coriandre	Légumes et tomates	Potage au chou-fleur ou aux légumes	Soupe du chef		
REPAS FROID	Salade César au poulet et fromage avec petit pain ♥ <u>DISPONIBLE TOUS LES JOURS</u>	Assiette bagel fromage à la crème œuf à la coque crudités et trempette	♥ Pokebowl (riz, échalotes, laitue, concombres, carottes, poulet)	Mini pain naan grillé fromage, houmous Salade de taboulé	♥ <u>Mini Buffet</u> 3 pointes de sandwichs au choix du chef, fromage, Salade de pâtes Crudités et trempette		
REPAS CHAUD	LUNDI SANS VIANDE						
Semaine du :	Semaine 1						
	27 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.	18 janv. 22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin	♥ Pizza sourire Salade césar	♥ Croque-jambon (jambon et fromage) Salade de pois chiches et légumes	Poulet Belles-Sœurs ½ pain naan chaud Riz basmati aux herbes Carottes glacées	♥ Spaghetti (bœuf et PVT) poivrons ou concombres	Burger au bœuf (tomate) Salade césar
	Semaine 2		<u>Assiette ensoleillée</u> ♥ Burritos (haricots noirs, PVT, laitue, fromage et salsa douce) Salade mexicaine	Poisson croustillant (♥ chapelure), sauce pirate Nouilles aux œufs Carottes et pois sucrés	Sauté de bœuf et brocoli Riz persillé	Pâtes du chef Sauce à la viande Salade du chef	Fajitas de poulet Salsa Salade, laitue, tomate et concombre
	Semaine 3		<u>Brunch fruité</u> ♥ Crêpe avec fruits et yogourt Pointe de fromage et ♥ mini muffin	Jambon à l'érable P.D.T. en purée Macédoine	♥ Macaroni chinois (veau et tofu) Crudités	Poulet souvlaki (pita, tomate, laitue) PDT rissolées Trempette à l'ail	Sous-marin au bœuf et fromage Salade de chou crémeuse
	Semaine 4		Tortellini au fromage, sauce rosée soyeuse au tofu Jardinière de légumes	Boulettes de poulet et quinoa, sauce aigre-douce Couscous aux légumes	Porc à l'érable PDT rissolées Haricots verts et jaunes	Pizza au 3 fromages Crudités et trempette	♥ Croquettes de poulet (multigrains, ou recette maison) ♥ Riz assaisonné Légumes du marché
	Semaine 5		♥ Végé burger (pois chiches et PVT) Laitue, tomate, concombres, mayonnaise légèrement épicée	♥ Bouchées de saumon "pop corn", sauce tartare Riz aux légumes Salade de verdure garnie de carottes	Saucisses de veau PDT aux deux patates Brocoli et chou-fleur	Pâte chinoise (bœuf et lentilles) Betteraves marinées	♥ Lasagne « Popeye » (sauce à la viande et tofu) Salade du chef ♥
	DESSERT	Fruits frais à tous les jours	Pouding à la boisson de soya	Pain surprise (courgette, banane, carotte, bleuets, agrumes)	Croustade aux fruits ou Carré aux dattes	Coupe de gelée multicolore avec fruits ou Lait glacé	Biscuit du jour ♥

Repas complet : 3 articles	6,50 \$
Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : (soupe, boisson ou dessert)	
4 articles	7,00 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	5,25 \$
Sandwichs :	
• Oeufs, fromage	3,25 \$
• Jambon, poulet, thon ou dinde	3,25 \$
• Wrap (jambon, poulet ou thon)	3,25 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	3,25 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	2,50 \$
• Crudités et trempette	2,25 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (225 mL)	1,50 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,50 \$
• Lait 2 % (200 mL)	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	1,50 \$
• Muffins variés	1,50 \$
• Fruit frais entier ou coupé	1,50 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,25 \$
• Salade de fruits (175 mL)	1,50 \$
• Pouding au lait (175 mL)	1,25 \$
• Dessert du jour	1,50 \$
• Bâtonnet de fromage	1,50 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,25 \$
• Yogourt croquant (150 g)	1,75 \$
• Yogourt à boire (200 mL)	1,75 \$
• Boisson de soya enrichie (200 mL)	1,75 \$
• Ensemble de trois ustensiles réutilisables	3,00 \$

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 la cantine. Vous pouvez amener une gourde d'eau ainsi la boisson est remplacée par la soupe. Merci !

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers
PVT Protéine végétale texturée (soya)

Bon appétit !

Responsable : Geneviève Langlois et Manon Michaud

Solde de la carte : 514-967-3908 Texto apprécié