



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>REPAS FROID</b>		Salade du chef au jambon sur lit de laitue et de légumes avec œuf cuit dur	Assiette de pita et houmous Crudités	♥ Sandwich Salade aux œufs, Crudités et trempette	Salade César au poulet Pain naan	Assiette de pita et houmous Crudités
<b>REPAS CHAUDS</b>						
Semaine 1						
23 août 27 sept. 1 nov. 6 déc.	17 janv. 21 févr. 4 avril 9 mai 13 juin	Filet de sole ♥ Couscous aux fines herbes Jardinière de légumes	Galette de bœuf Sauce brune Pommes de terre en purée Maïs en grains	♥ Croque-jambon Salade d'orzo et de légumes	♥ Macaroni (contient des protéines de soya) Légumes du jour	Croquettes de poulet (5) (multigrains) Riz pilaf Macédoine
Semaine 2						
30 août 4 oct. 8 nov. 13 déc.	24 janv. 7 mars 11 avril 16 mai 20 juin	Poulet parmesan Nouilles aux œufs et fines herbes Récolte du jour	Tortellinis au fromage sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	Pâté chinois Concombres	♥ Spaghetti Salade César	Burger de bœuf Salade méditerranéenne (laitue, tomate, concombre, olives)
Semaine 3						
6 sept. 11 oct. 15 nov. 20 déc.	31 janv. 14 mars 18 avril 23 mai	Souvlaki de porc Riz persillé Salade concombres tomates	♥ Fajita au poulet (laitue, tomate, fromage, salsas)	Saucisses de veau (3) Purée aux deux pommes de terre Haricots verts	♥ Fusillis sauce à la viande Salade d'épinards	Pizza au fromage Salade mesclun Vinaigrette balsamique
Semaine 4						
13 sept. 18 oct. 22 nov. 3 janv.	7 févr. 21 mars 25 avril 30 mai	Bouchées de poisson croustillantes Riz Crudités variées	Poulet Barbecue Sauce Barbecue Pommes de terre grecque Salade de chou	♥ Macaroni gratiné Salade colorée	<u>Brunch</u> Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe, fruits	Burger au poulet Salade jardinière
Semaine 5						
20 sept. 25 oct. 29 nov. 10 janv.	14 févr. 28 mars 2 mai 6 juin	Boulettes de viande (bœuf) Pommes de terre en purée Légumes à l'orientale	Sandwich au poulet chaud Sauce brune Pommes de terre en purée Petits pois	Assiette mexicaine (haricots rouges, bœuf, croquettes de maïs, laitue, olives, tomates, fromage et salsa)	♥ Spaghetti Salade César	Pizza au fromage sur pain pita grec Salade de légumes
<b>DESSERT</b> Assiette de fruits disponible tous les jours		Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

<b>Repas complet :</b>	
<u>3 articles</u>	6,50 \$
Plat principal chaud ou froid boisson et dessert	
<b>Compléments :</b>	
• Jus de tomate ou V8 (200 mL)	1,50 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,50 \$
• Eau « contenant tétrapack » (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	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 \$
• Ensemble de trois ustensiles réutilisables	3,00 \$

Responsable : Laurence Loyer

[info@lamarmiteasaveurs.com](mailto:info@lamarmiteasaveurs.com)

Mise à jour : 26 mai 2021

Bon appétit !

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. Merci !

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers