



		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						
29 août 3 oct. 7 nov. 12 déc.	30 janv. 13 mars 17 avril 22 mai	Filet de poisson ♥ Couscous aux fines herbes Jardinière de légumes	Galette de bœuf Sauce brune Pommes de terre en purée Maïs en grains	♥ Pennes (Contient des protéines de soya) Légumes du jour	♥ Croque-jambon Salade d'orzo et de légumes	Croquettes de poulet (5) (Multigrains) Riz pilaf Macédoine
Semaine 2						
5 sept. 10 oct. 14 nov. 19 déc.	6 févr. 20 mars 24 avril 29 mai	Bol de chili (Contient des protéines de soya) Salade de maïs	Linguines Sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	Pâté chinois Concombres	♥ Spaghetti Salade César	Burger au poulet Salade jardinière
Semaine 3						
12 sept. 17 oct. 21 nov. 9 janv.	13 fév. 27 mars 1 mai 5 juin	Souvlaki de porc Pain pita Salade concombres et tomates	♥ Fajita au poulet (Laitue, tomate, fromage, salsa)	Assiette mexicaine (Haricots rouges, bœuf, croustilles de maïs, laitue, olives, tomates, fromage et salsa)	♥ Fusillis Sauce à la viande Salade d'épinards	Pizza au fromage Salade mesclun
Semaine 4						
19 sept. 24 oct. 28 nov. 16 janv.	20 févr. 3 avril 8 mai 12 juin	Bouchées de poisson croustillantes Riz Légumes du jour	♥ Macaroni gratiné Légumes du jour	Poulet barbecue Sauce barbecue Pommes de terre grecques Salade de chou	<u>Brunch</u> Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe, fruits	Burger de bœuf Salade méditerranéenne (Laitue, tomate, concombre, olives)
Semaine 5						
26 sept. 31 oct. 5 déc. 23 janv.	6 mars 10 avril 15 mai 19 juin	Poulet sauce aigre-douce Riz basmati Salade d'épinards	Boulettes de viande (bœuf) Pommes de terre en purée Légumes à l'orientale	Saucisses de veau (3) Purée aux deux pommes de terre Haricots verts	♥ 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

Semaine du :

<b>Repas complet :</b>	
3 articles	7,00 \$
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 : 30 juin 2022

Bon appétit !

♥ aliments 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 la cantine. Merci !