

Rayon de Soleil École Le Tournesol Menu 2021-2022



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
REPAS FROID	☺ Mini-baguette de jambon et fromage salade et crudités	Tartinade de houmous maison ☺ Pointes de pita, fromage et crudités	☺ <u>Coquille en folie</u> Salade César au poulet et fromage râpé	Pizza aux tomates, bâton de fromage Crudités et trempette (yogourt)		
REPAS CHAUD						
Semaine du :	Semaine 1					
	23 août 27 sept. 1er nov. 6 déc.	17 janv. 21 févr. 4 avril 9 mai 13 juin	Saucisses poulet (3) Purée de pommes de terre Légumes Bistro (<u>carottes et haricots</u>) Mini crêpe aux fruits	Poisson croustillant ☺ Couscous et carottes (<u>sauce tartare</u>) Renversé aux fraises	Boulette miel et ail Pommes de terre rissolées <u>Chou-fleur popcorn</u> Fruits et fromage	☺ Penne sauce rosée (sauce tomate, soya et légumes) <u>Crudités</u> Pain aux petits fruits
	Semaine 2					
	30 août 4 oct. 8 nov. 13 déc.	24 janv. 7 mars 11 avril 16 mai	Tortellini au fromage (sauce primavera) <u>Salade du jardin</u> Croustillant	☺ Petits pains farcis "Gumbo" au boeuf Duo de crudités et trempette "yogourt" Mini crêpe aux fruits	Divan de poulet gratiné (poulet, sauce béchamel, <u>riz et brocoli</u>) Fruits et fromage	Pâté chinois (boeuf) <u>Betteraves</u> Mousse aux fraises
	Semaine 3					
	6 sept. 11 oct. 15 nov. 20 déc.	31 janv. 14 mars 18 avril 23 mai	Sauté Thaï (tofu et légumes) <u>sur nid de riz</u> Biscuit aux carottes	Casserole de boeuf, Pommes de terre, sauce blanche (Alfredo) gratiné <u>Carottes</u> Fruits et fromage	Pâté au poulet (maison) <u>Salade de concombre</u> Gelée aux fruits	☺ Spaghetti italien (sauce à la viande) <u>Salade César</u> Croustade aux pêches
	Semaine 4					
	13 sept. 18 oct. 22 nov. 3 janv.	7 févr. 21 mars 25 avril 30 mai	Macaroni au fromage <u>Salade jardinière</u> Fruits et fromage	Baguette tex- mex (Boeuf, salsa et fromage) <u>Duo de crudités</u> Mousse vanille	Mini-boulettes Sauce tomate, riz, légumes Montego (carottes, brocoli, <u>chou-fleur</u>) Croustade aux pommes	Poulet Shish Taouk PDT grecques, tzatziki buritos <u>Salade et épinards</u> Pain aux bananes
	Semaine 5					
	20 sept. 25 oct. 29 nov. 10 janv.	14 févr. 28 mars 2 mai 6 juin	Croque-sourire☺ (Jambon et fromage) Bâtonnets de <u>Crudités</u> Renversé aux ananas	Farfalle poulet César <u>Haricots verts</u> Fruits et fromage	Tacos au boeuf et soya ☺ Mini fajita <u>Laitue, fromage, salsa</u> Gelée aux fruits	☺ Rotini Sauce à la viande <u>Légumes du jour</u> Biscuit aux dattes
						☺ Pizza aux 2 fromages <u>Salade César</u> Tube de yogourt

Repas complet :

3 articles	6,75 \$
<u>Plat principal (chaud ou froid)</u>	5,50 \$

Possibilité de changer le dessert du jour pour une compote de fruits ou un yogourt aux fruits à la demande du parent, dans le courriel de la commande.

Pour passer votre commande ou pour toutes questions, veuillez-nous écrire à :

cafeteriarayondesoleil@hotmail.com

au plus tard la veille du repas désiré.

Légende

☺ Pain ou pâte de blé entier

Concession : Manon Grondine

Le chèque doit être fait à l'ordre de :
Manon Grondine

Mise à jour : 17 août 2021

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 !