

Rayon de Soleil École Le Tournesol Menu 2023-2024



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
REPAS FROID		Tartinade de houmous maison ☺ Pointes de pita, fromage et crudités	☺ Tortilla au thon Fromage, laitue et crudités	☺ <u>Coquille en folie</u> Salade César au poulet et fromage râpé	Pizza aux tomates Bâtonnets de fromage Crudités et trempette (Yogourt)		
REPAS CHAUD							
Semaine du :	Semaine 1		Tofu Général Tao Riz Brocoli grillés	Saucisses poulet (3) Purée de pommes de terre Carottes et haricots	☺ Petits pains farcis "Gombo" au bœuf et laitue Chiffonnade de carottes	☺ Rotini Sauce à la viande Légumes du jour	☺ Sous-marin au bœuf et fromage Salade du jardin
	28 août 2 oct. 6 nov. 11 déc.	29 janv. 11 mars 15 avril 20 mai					
	Semaine 2		Sauté à la thaï (Tofu et légumes) sur nid de riz	Penne poulet César Haricots verts et jaunes	Croquettes de poisson (Maison) Couscous aux légumes (Sauce tartare)	Tacos au bœuf et PVT ☺ Mini fajita (2) Laitue, fromage, salsa	☺ Pizza (Sauce à spaghetti)
	4 sept 9 oct. 13 nov. 18 déc.	5 févr. 18 mars 22 avril 27 mai					
	Semaine 3		Casserole de bœuf assaisonné et gratiné (Bœuf haché, riz et légumes) Chou-fleur grillé	Macaroni sauce tomate et PVT Salade jardinière	Escalopes de poulet Sur nid de riz Sauce barbecue, carottes Salade de chou	Pâté chinois Betteraves	☺ Fajita au poulet Fromage/salsa Salade de pâtes aux légumes
	11 sept. 16 oct. 20 nov. 8 janv.	12 févr. 25 mars 29 avril 3 juin					
	Semaine 4		Boulettes miel et ail Pommes de terre rissolées Maïs mexicain	Baguette tex-mex Bœuf, salsa et fromage Salade de concombres	Pâté au poulet (Maison) Salade du jardin	Spaghetti italien (Sauce à la viande) Légumes du jour	☺ Pizza aux 2 fromages Salade chou
	18 sept. 23 oct. 27 nov. 15 janv.	19 févr. 1er avril 6 mai 10 juin					
	Semaine 5		Croque-sourire☺ (Jambon et fromage) Salade d'orzo et légumes	Tacos de poisson Croustillant Mini fajita (2) Mayonnaise maison Salade croquante	Mini-boulettes, Sauce tomate, pâtes aux œufs Légumes du jour	Poulet shish taouk PDT grecques, tzatziki Salade d'épinards	Hamburger de bœuf (Fromage) Salade de chou
	25 sept. 30 oct. 4 déc. 22 janv.	26 févr. 8 avril 13 mai 17 juin					
DESSERT		Dessert du jour, yogourt, compote ou fruits frais offerts tous les jours					

Repas complet :
3 articles 7,75 \$

Plat principal :
• Chaud ou froid 6,50 \$

Possibilité de changer le dessert du jour pour une compote de fruits ou un yogourt aux fruits.
Vous devez bien le préciser dans le courriel avec votre commande.

Pour passer votre commande ou pour toutes questions, veuillez-nous écrire à :
cafeteriarayondesoleil@hotmail.com

Au plus tard la veille du repas désiré, avant 20 h.

Légende
☺ Pain ou pâte de blé
PVT : Protéine végétale texturée

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

Mise à jour : 5 juillet 2023
Allergies : Pour toute information, veuillez-vous adresser à la responsable de la cantine.

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 !