



Cuisine les Belles-Sœurs

Menu 2023-2024



BON APPÉTIT!

	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Poulet et nouilles	Soupe à mamie	Choix du chef
REPAS FROID	<u>Salade César</u> Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain ♥	<u>Trio de l'explorateur</u> ♥ Tartinade de houmous, Pointes de pita, fromage, crudités et trempette	♥ <u>Mini Buffet</u> 3 pointes de sandwiches au choix du chef Fromage et yogourt Crudités et trempette
REPAS CHAUD			
Semaine 1			
28 août 2 oct. 6 nov. 11 déc.	29 janv. 11 mars 15 avril 20 mai	<u>Riz chinois au poulet</u> Accompagné d'un pâté impérial Salade de carottes orientales	<u>Brunch fruité</u> ♥ Crêpe avec salade de fruits yogourt grec et fromage ♥ mini muffin au son ou avoine
Semaine 2			
4 sept. 9 oct. 13 nov. 18 déc.	5 févr. 18 mars 22 avril 27 mai	<u>Trio trempette mexicain</u> 3 trempettes : 1 : guacamole, 2 : Protéines végétales texturées et haricots hachés et maïs 3 : crème sûre et yogourt grec Croustilles de maïs et crudités.	<u>Pizza sourire</u> Fromage, sauce tomate, yeux, nez et bouche avec légumes variés Brocoli et trempette santé au yogourt
Semaine 3			
11 sept. 16 oct. 20 nov. 8 janv..	12 févr. 25 mars 29 avril 3 juin	<u>Poisson croustillant</u> (♥ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Salade grecques SAUF 14 FÉVRIER VOIR MENU THÉMATIQUES PLUS BAS	<u>Poulet barbecue</u> Sauce barbecue Pommes de terre rissolées Salade de chou coloré
Semaine 4			
18 sept. 23 oct. 27 nov. 15 janv.	19 févr. 1 avril 6 mai 10 juin	<u>Lasagne</u> Sauce à la viande Concombres Petit pain à l'ail ♥	<u>Croque-monsieur</u> Jambon et fromage Salade de pois chiches aux légumes Vinaigrette au miel et aux pommes
Semaine 5			
25 sept. 30 oct. 4 déc. 22 janv.	26 fév. 8 avril 13 mai 17 juin	<u>Boulettes canadiennes</u> Bœuf seulement Pommes de terre en purée Petits pois et carottes	<u>Pâtes du chef</u> Sauce rosée Salade verte à l'italienne
DESSERTS ASSIETTE DE FRUITS DISPONIBLE TOUS LES JOURS	La banane à l'honneur ! Pain, smoothie, biscuit etc.	Pouding en coupe	Lait glacé et Dessert du chef

Repas complet :	
3 articles	7,75 \$
Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
4 articles	8,25 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	6,50 \$
Sandwichs :	
• Œuf, fromage, thon, poulet ou jambon	3,75 \$
• Wrap (jambon, poulet ou thon)	3,75 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	3,75 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	3,00 \$
• Crudités (95 g) et trempette	
• Salade individuelle : chou, macaroni etc.	2,00 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (200 mL)	2,00 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,75 \$
• Lait 2 % (200 mL)	1,75 \$
• Eau simple drop	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	1,75 \$
• Muffins variés	1,75 \$
• Fruit frais entier ou coupé	2,25 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,50 \$
• Salade de fruits (175 mL)	1,75 \$
• Pouding au lait (175 mL)	1,75 \$
• Dessert du jour	1,75 \$
• Bâtonnet de fromage	1,75 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,75 \$
• Yogourt à boire (200 mL)	2,00 \$

♥ 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!

OPTION 1 : COUPONS REPAS : Achat de coupons pour 10 repas ou plus. Soit par chèque, comptant ou virement. Les coupons repas vous seront acheminés par votre enfant après le paiement.

Contactez la personne ressource avant un virement. Merci!

3 items : 77,50 \$

4 items : 82,50 \$

OPTION 2 : Payable à la journée en argent comptant, montant exact svp.

Responsable **Manon Michaud et Geneviève Langlois**

	Halloween	Noël	Saint-Valentin	Cabane à sucre	Fin d'année
Menus spéciaux THÉMATIQUES	Hot-dogs (2) Croustilles Desserts très spéciaux	Dinde, tourtière, légumes PDT purée Bûche traditionnelle et autres desserts ☺	<u>AUCUN COUPON À REMPLIR</u> Brunch fruité chocolaté avec dessert surprise ou coupe de gelée rouge <u>AUCUN COUPON À REMPLIR</u>	Jambon, fèves au lard, œuf et Pommes de terre rissolées Pouding chômeur et tarte au sucre	Hot-dog (2) Croustilles Bâton glacé