



École au Cœur-du-Boisé

Cuisine les Belles-Sœurs

Menu 2025-2026



BON APPÉTIT!

	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Potage du moment	Soupe à la tomate	Soupe du chef
REPAS FROID	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Pointes de pita grillées♥	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥	Houmous♥ Tartinade de houmous, Pointes de pita grillées, fromage, et fruits
REPAS CHAUD			
Semaine 1	<u>Souvlaki au poulet</u> Pointe pita grillé♥ Sauce tzatziki Salade grecque	<u>Spaghetti à la viande</u> Bœuf Petit pain à l'ail♥ Batônnets de carottes	<u>Croquettes de poulet</u> Multigrains Riz au poulet Macédoine
25 août 29 sept. 3 nov. 8 déc.	26 janv. 9 mars 13 avril 18 mai		
Semaine 2	<u>Lasagne</u> Sauce à la viande Petit pain à l'ail♥	<u>Brunch fruité</u> 2 Crêpes avec salade de fruits, yogourt et fromage ♥ mini muffin au son ou avoine	♥ <u>Pita plat au poulet gratiné</u> Poulet, fromage, tomates cerises et sauce maison Iceberg en folie
1er sept. 6 oct. 10 nov. 15 déc.	2 févr. 16 mars 20 avril 25 mai		
Semaine 3	<u>Muffin anglais</u> ♥ Œuf, fromage au choix et mayonnaise Pommes de terre grecques Salade maison	<u>Pain au bœuf et tomates</u> Riz Jardinière de légumes	<u>Burger de poulet</u> (Mayonnaise, laitue, tomates) Salade de pâtes et légumes au pesto léger
8 sept. 13 oct. 17 nov. 5 janv.	9 févr. 23 mars 27 avril 1er juin		
Semaine 4	<u>Poisson croustillant</u> (♥ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Brocolis vapeur	<u>Fusilli sauce à la viande</u> Salade César	<u>Pizza 3 fromages</u> Laitue du chef accompagnée de légumes
15 sept. 20 oct. 24 nov. 12 janv.	16 févr. 30 mars 4 mai 8 juin		
Semaine 5	<u>Boulettes à la canadienne</u> Sauce ragoût Pommes de terre en purée Légumes californiens	<u>Pâté chinois</u> Lentilles Betteraves marinées	<u>Brunch Costaud</u> 💪 1 Crêpe protéiné 1 gros muffin salé Roulé de viande de poulet Légumes au miel
22 sept. 27 oct. 1er déc. 19 janv.	23 fév. 6 avril 11 mai 15 juin		
DESSERTS Assiette de fruits frais disponible à tous les jours	Biscuit à la framboise	Banane à l'honneur ! (Pain, biscuits, smoothie ou muffins)	Lait glacé ou galette à l'avoine

Repas complet :	
2 ARTICLES	8,00 \$
Plat principal chaud ou froid Et 1 article parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
3 ARTICLES	8,50 \$
Plat principal chaud ou froid Et 2 articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
4 ARTICLES	9,00 \$
Plat principal chaud ou froid, La soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	7,25 \$
Sandwich ou roulé :	
• Œuf ou fromage	4,00 \$
• Jambon, thon ou poulet	4,00 \$
• Demi-sandwich varié avec cruautés et trempette	4,00 \$
• Petite salade garnie ou César (250 mL)	3,25 \$
• Cruautés (95 g) et trempette	3,00 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (225 mL)	2,50 \$
• Sachet de condiments	0,50 \$
• Jus hydrofruit (60% d'eau)	2,00 \$
• Lait 2 % (200 mL)	2,00 \$
• Biscuit à l'avoine	2,00 \$
• Muffin aux fruits ou grains entiers	2,00 \$
• Fruit frais entier ou coupé	2,25 \$
• Salade de fruits (175 mL)	2,00 \$
• Dessert du jour	2,00 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,75 \$

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

OPTION 1 : Achat de coupons **pour 10 repas ou plus** en ligne : [HTTPS://CUISINELESBELLESOEURS.CA](https://cuisinelesbellesoeurs.ca)

Pour avoir rapidement les coupons, veuillez texter votre achat à ce numéro : 514-967-3908

2 ITEMS : 80\$

3 ITEMS : 85\$

4 ITEMS : 90 \$

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