



École Clair Matin

Menu 2019-2020

Liste de Prix

			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE			Soupe ou potage du jour	Soupe ou potage du jour	Soupe ou potage du jour	Soupe ou potage du jour	Soupe ou potage du jour
REPAS FROIDS Disponibles en tout temps			# 1 ♥ <u>Coquille à César</u> Salade César au poulet Crudités et trempette	# 2 ♥ <u>Wrap</u> Salade de poulet, aux œufs, thon ou jambon Crudités et trempette	# 3 ♥ <u>Salade de pâtes</u> Poulet, thon ou jambon, légumes	# 4 ♥ <u>Sandwich</u> Salade de poulet, aux œufs, thon ou jambon Crudités et trempette	# 5 ♥ <u>Salade du chef</u> Oeuf et légumes (au thon, poulet ou jambon) * avec une petite salade de quinoa et pois chiches
REPAS CHAUD							
Semaine du :	28 août 30 sept. 4 nov. 9 déc.	27 janv. 9 mars 13 avril 18 mai	* Assiette ensoleillée (boeuf et haricots rouges) Nachos/laitue/fromage/sauce salsa	Hamburger steak PDT en purée Maïs en grains	Poitrine de poulet BBQ Duo de PDT grecques (patates douces) Salade de chou	♥ Penne sauce à la viande Salade italienne	♥ Pizza pita végétarienne Salade César
	2 sept. 7 oct. 11 nov. 16 déc.	3 fév. 16 mars 20 avril 25 mai	Filet de sole, sauce tartare ♥Couscous aux légumes	Boulettes suédoises sur lit de fettucine Brocolis	♥ « Hot chicken » PDT en purée Pois verts	♦ ♥ Pâtes sauce primavera Salade garnie	Burger au bœuf Salade César
	9 sept. 14 oct. 18 nov. 6 janv.	10 fév. 23 mars 27 avril 1 juin	♥*Chili végétarien servi dans une coquille tortilla *Salade mexicaine	Sauté de poulet thaï ♥ Duo de riz Légumes sautés	Saucisses de veau (3) PDT Haricots et carottes	♥ Pizza-ghetti Salade César	♥ Croquettes de poulet multigrains (5-6) Riz pilaf Salade colorée
	16 sept. 21 oct. 25 nov. 13 janv.	17 fév. 30 mars 4 mai 8 juin	♥ Bâtonnets de poisson croustillants, sauce tartare Riz et quinoa Macédoine de légumes	Escalope de porc parmigiana PDT en purée Salade Popeye	♥ Fajita au poulet (laitue, tomate, fromage) salsa douce	♥ Fusillis sauce à la viande Salade du chef	Pizza aux deux fromages Crudités (carottes, concombres, poivrons)
	23 sept. 28 oct. 2 déc. 20 janv.	24 fév. 6 avril 11 mai 15 juin	♥♦ Macaroni chinois végétarien Brocolis	Porc sauce style « côtes levées » Riz basmati Légumes californiens	* Pâté chinois (bœuf et lentilles) Betteraves	♥ Spaghetti sauce aux boulettes de viande Salade César	Burger de poulet grillé Salade du jour
	DESSERT Assiette de fruits disponible en tout temps		Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

Repas complet : 3 articles	
Mets principal chaud ou froid et deux articles suivant : (soupe ou jus de légumes, boisson, dessert)	6,25 \$
4 articles	6,75 \$
Mets principal chaud ou froid, la soupe ou le jus de légumes, une boisson et un dessert.	
Mets principal : Chaud ou froid	
	5,00 \$
Sandwichs :	
• Oeufs ou fromage	3,25 \$
• Jambon, poulet ou thon	3,25 \$
• Wrap (jambon, poulet ou thon)	3,25 \$
• Salade garnie ou César 250 mL	2,00 \$
• Crudités et trempette	2,25 \$
Compléments :	
• Soupe 200 ml et craquelins	1,25 \$
• Jus de tomate ou V8 (200 mL)	1,25 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,25 \$
• Lait 2% (200 mL)	1,25 \$
• Eau embouteillée	1,25 \$
• Boisson de soya enrichie (200 mL)	1,75 \$
• Biscuit à l'avoine	1,50 \$
• Muffins variés	1,50 \$
• Fruit frais ou salade de fruits	1,50 \$
• Pouding au lait	1,25 \$
• Dessert du jour	1,25 \$
• Yogourt (125 mL)	1,25 \$
• Yogourt en tube	1,25 \$
• Yogourt à boire	1,75 \$
• Bâtonnet de fromage	1,25 \$
• Petite assiette de fruits/fromage	2,25 \$

Responsable : Julie Beaulieu juliebeaulieu@hotmail.com / 514 688-2345

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les élèves et le personnel à apporter des ustensiles réutilisables, même s'ils utilisent le service de la cantine.

Merci !

Bon appétit !

* Contient des légumineuses
♥ Aliments de blé entier ou à grains entiers
♦ Contient des protéines de soya

Mise à jour : 15 mai 2019