

École Clair Matin

Menu 2020-2021



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
SOUPE		Soupe ou potage du jour					
REPAS FROIDS Disponibles en tout temps		# 1 ♥ Coquille à César Salade César au poulet Crudités et trempette	# 2 Assiette de houmous et pain nann Pointe de fromage Crudités et trempette	# 3 ♥ Salade de pâtes Poulet, thon ou jambon, légumes	# 4 ♥ Sandwich ou wrap Salade de poulet, aux œufs, thon ou jambon Crudités et trempette	# 5 ♥ Salade du chef Oeuf et légumes (au thon, poulet ou jambon) avec une petite salade de quinoa et pois chiches	
REPAS CHAUD							
Semaine du :	27 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.	18 janv. 22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin	Poitrine de poulet Patates à la grecque Salade de chou deux couleurs	♥ Chili servi dans une coquille tortilla (haricots rouges et noirs) Salade mexicaine	Hamburger steak PDT en purée Macédoine	♥ Penne sauce à la viande Salade italienne	♥ Pizza sourire Salade César
	31 août 5 octobre 9 nov. 14 déc.	25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai	♥ Bâtonnets de poisson croustillants sauce tartare ♥ Couscous aux légumes	Pâté chinois deux couleurs (bœuf, patates douces et blanches) Concombres	♥ « Hot chicken » PDT en purée Pois verts	♥ Pâtes sauce primavera (soya) Salade du jour	Burger au bœuf Crudités du jour
	7 sept. 12 octobre 16 nov. 21 déc.	1 ^{er} févr. 15 mars 19 avril 24 mai	Jambon PDT aux carottes Brocolis	Assiette ensoleillée (bœuf et haricots rouges) Nachos/laitue/fromage/ sauce salsa	Saucisses de veau (3) Purée de pommes de terre Haricots et carottes	♥ Pizza-ghetti (sauce tomate et soya) Salade César	♥ Croquettes de poulet multigrains (5-6) Riz pilaf Salade du chef
	14 sept. 19 oct. 23 nov. 4 janv.	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai	Pâté au saumon, sauce aux œufs, légumes ensoleillés	Escalope de porc parmigiana Riz et quinoa Salade Popeye	♥ Pains Gumbos bœuf (2) Crudités et trempette	♥ Fusillis sauce à la viande Salade du chef	Pizza pita aux deux fromages Crudités (carottes, concombres, poivrons)
	21 sept. 26 oct. 30 nov. 11 janv.	15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin 21 juin	♥ Linguine, sauce rosée /tofu soyeux Brocolis	♥ Fajita au poulet (laitue, tomate, fromage) salsa douce	Pâté chinois (bœuf et lentilles) Betteraves	♥ Spaghetti sauce aux boulettes de viande Salade César	Burger de poulet grillé Salade du jour
DESSERTS		Dessert du jour et assiette de fruits disponibles en tout temps					

Liste de prix

Repas complet :
3 articles
Mets principal chaud ou froid et deux articles suivant : (soupe ou jus de légumes, boisson, dessert)

4 articles 7,00 \$
Mets principal chaud ou froid, la soupe ou le jus de légumes, une boisson et un dessert.

Mets principal :
Chaud ou froid 5,25 \$

Sandwichs/ Wraps
(sans accompagnements) :

- Œufs ou fromage ou Jambon ou poulet ou thon 3,25 \$

Compléments :

- Salade garnie ou César (250 mL) 2,50 \$
- Crudités et trempette 2,25 \$
- Soupe (200 mL) et craquelins 1,50 \$
- Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,50 \$
- Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,50 \$
- Lait 2% (200 mL) 1,50 \$
- 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 1,50 \$
- Dessert du jour 1,50 \$
- Yogourt (125 mL) 1,50 \$
- Yogourt en tube 1,50 \$
- Yogourt à boire 1,75 \$
- Bâtonnet de fromage 1,50 \$
- Petite assiette de fruits/fromage 2,25 \$

♥ Aliments de blé entier ou à grains entiers

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 !

Semaine présentant un mets thématique

Mise à jour 1^{er} mai 2020