

École Clair matin

Menu 2026-2027



			Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE			Poulet et riz	Tomate et légumes	Potage du jour	Bœuf et légumes	Poulet et nouilles
REPAS FROIDS Tous disponibles à tous les jours			# 1 ♥ <u>Salade César et croutons</u> Salade César au poulet Crudités et trempette	# 2 <u>Assiette de houmous</u> et pain nann Pointe de fromage Crudités et trempette	# 3 ♥ <u>Salade de pâtes</u> Poulet, thon ou jambon, légumes	# 4 ♥ <u>Sandwich ou tortilla</u> Salade de poulet, aux œufs, thon ou jambon Crudités et trempette	# 5 ♥ <u>Salade du chef</u> Œuf et légumes (thon, poulet ou jambon)
REPAS CHAUDS							
Semaine du :	24 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.	25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai 21 juin	Poké bol au poulet (riz assaisonné, concombres, carottes, edamames, maïs en grains)	Galette de bœuf sauce brune pommes de terres rôties au four Maïs en grains	♥ Sandwich au poulet chaud, sauce barbecue purée de pommes de terre petits pois verts	♥ Macaroni sauce à la viande, gratiné salade colorée	♥ Pizza sourire (sauce tomate, fromage) salade César et croutons
	31 août 5 oct. 9 nov. 14 déc.	1 févr. 15 mars 19 avril 24 mai	Filet de sole citronné riz pilaf légumes du jardin	♥ Ciabatta au porc effiloché Salade de légumes frais	Brunch ♥ Crêpe de blé, œuf brouillé, fromage marbré, fruits frais et Yogourt fruité	♥ Spaghetti sauce à la viande (bœuf) Salade César	♥ Croquettes de poulet multigrains couscous aux légumes
	7 sept. 12 oct. 16 nov. 4 janv.	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai	Assiette mexicaine (bœuf, lentilles, maïs en grains) ♥ tomate/laitue/fromage pointes de pita Sauce salsa	Poulet barbecue, patates grecques, sauce barbecue, Salade de chou crémeuse	Jambon à l'érable purée de pommes de terre et carottes	♥ Fusilli sauce rosée et tofu, jardinière de légumes et petit pain	Filet de poulet riz crudités ou salade
	14 sept. 19 oct. 23 nov. 11 janv.	15 févr. 23 mars 4 mai 7 juin	Pâtes au thon au fromage gratiné macédoine	Pâté chinois (bœuf) concombres	♥ Tortilla de poulet (laitue, tomate, fromage) sauce ranch salade de macaroni aux légumes	♥ Penne sauce tomate et protéine végétale texturée Salade italienne	Burger au bœuf et fromage salade du chef
	21 sept. 26 oct. 30 nov. 18 janv.	22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin	Boulettes suédoises (bœuf), fettucini et carottes assaisonnées	♥ Pains farcis au bœuf crudités et trempette	Poulet Général Tao riz assaisonné légumes du jour	♥ Pâtes du jour sauce tomate salade César	Burger de poulet grillé salade du jour
	DESSERTS		Dessert du jour et assiette de fruits frais disponibles en tout temps				

Liste de prix

Repas complet :

2 articles

Mets principal chaud ou froid
et 1 article suivant : soupe,
dessert ou boisson 8,00 \$

3 articles

Mets principal chaud ou
froid et deux articles suivant :
soupe **ou** jus de légumes,
boisson, dessert 8,50 \$

4 articles

Mets principal chaud ou
froid, la soupe **ou** le jus de légumes
une boisson et un dessert. 8,75 \$

Mets principal :

Chaud ou froid 7,25 \$

Sandwichs/ Tortillas

(Sans accompagnement) :

- Œufs ou fromage 4,00 \$
- Jambon, poulet ou thon 4,00 \$

Compléments :

- Salade garnie ou César (250 mL) 3,25 \$
- Crudités et trempette 3,00 \$
- Soupe (200 mL) et craquelins 2,25 \$
- Jus de tomate ou V8 (200 mL) 2,00 \$
- Jus de fruits, Hydrafruit (200 mL) 2,00 \$
- Lait 2% (200 mL) 1,75 \$
- Biscuit à l'avoine 2,25 \$
- Muffins variés 2,25 \$
- Petite assiette de fruits 2,50 \$
- Dessert du jour 2,25 \$
- Yogourt en tube 2,00 \$
- Yogourt (125ml) 2,00 \$
- Bâtonnet de fromage 2,00 \$
- Petite assiette de fruits/fromage 3,00 \$
- Raisins et fromage 3,00 \$

♥ Aliments de blé entier ou à grains entiers

Mise à jour le 3 juin 2026 Responsable : Julie Beaulieu juliebeaulieu@hotmail.com

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 !