



École de l'Espace-Couleurs

Menu 2020-2021

Liste de prix 2020-2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour
REPAS FROID	# 1 Salade César au poulet et fromage ♥Croustons	# 2 Poke bowl Tofu, riz, légumes, vinaigrette au sésame	# 3 Assiette de pain naan et houmous Crudités	# 4 ♥ Sandwich Salade de poulet, œufs, thon ou jambon Crudités et trempette	# 5 Salade du chef Poulet, thon ou jambon sur lit de laitue, légumes et œuf cuit dur
REPAS CHAUD					
Semaine 1					
24 août - 18 jan. 28 sept. - 22 févr. 2 nov. - 5 avril 7 déc. - 10 mai 14 juin	Filet de sole ♥ Couscous et pois chiches Jardinière de légumes	Mini pain de viande Pommes de terre en purée Petits pois	Pâté chinois Concombres	♥ Fusillis sauce à la viande Légumes du jour	Pizza au fromage sur pain pita grec Salade de quinoa Légumes
Semaine 2					
31 août - 25 janv. 5 oct. - 8 mars 9 nov. - 12 avril 14 déc. - 17 mai	♥ Pains Gumbo au bœuf (2) Crudités	Tortellinis au fromage sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	Saucisses de veau (3) Purée aux deux pommes de terre Haricots verts	♥ Spaghetti Salade César	Burger au poulet Salade jardinière
Semaine 3					
7 sept. - 1 ^{er} févr. 12 oct. - 15 mars 16 nov. - 19 avril 21 déc. - 24 mai	Boulettes suédoises Pommes de terre en purée Légumes	Porc effiloché sur petit pain Crudités	♥ Croque-jambon Salade d'orzo et de légumes	♥ Fusillis sauce à la viande Salade d'épinards	Pizza au fromage Salade mesclun, vinaigrette balsamique
Semaine 4					
14 sept. - 8 févr. 19 oct. - 22 mars 23 nov. - 26 avril 4 janv. - 31 mai	Bouchées de poisson croustillantes Riz de chou-fleur Crudités variées	♥ Sous-marin garni (bœuf, légumes et fromage) Salade italienne	Brunch Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe Fruits	♥ Lasagne (contient des protéines de soya) Salade colorée	Croquettes de poulet (5) (multigrains) Riz pilaf Macédoine
Semaine 5					
21 sept. - 15 févr. 26 oct. - 29 mars 30 nov. - 3 mai 11 janv. - 7 juin	Panini au fromage et pommes caramélisées Salade garnie	Poulet Général Tao Riz basmati Légumes du jour	Nachos garnis (haricots rouges, bœuf, laitue, olives, tomates, fromage et salsa)	♥ Spaghetti Salade César	Burger de bœuf Salade méditerranéenne (laitue, tomate, concombre, olives)
DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

Repas complet :	
3 articles	6,50 \$
Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : (soupe, boisson ou dessert)	
4 articles	7,00 \$
Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	5,25 \$
Sandwichs :	
• Œufs, fromage	3,25 \$
• Jambon, poulet, thon	3,25 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	3,25 \$
• Salade garnie ou César (250 mL)	2,50 \$
• Crudités et trempette	2,25 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (225 mL)	1,75 \$
• Jus de tomate ou V8 (200 mL)	1,50 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,50 \$
• Eau « contenant tétrapack » (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 entier ou coupé	1,50 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,25 \$
• Salade de fruits	1,50 \$
• Pouding au lait (175 mL)	1,50 \$
• Dessert du jour	1,50 \$
• Bâtonnet de fromage	1,50 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,50 \$
• Ensemble de trois ustensiles réutilisables	3,00 \$

Responsable : Laurence Loyer

info@lamarmiteasaveurs.com

Mise à jour : 5 juin 2020

Bon appétit !

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 !

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers