



# École Gabrielle-Roy

## Menu 2020-2021

### Liste de prix 2020-2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>SOUPE ou POTAGE</b>	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour
<b>REPAS FROID</b>	# 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
<b>REPAS CHAUD</b>					
<b>Semaine 1</b>					
24 août - 18 janv. 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
<b>Semaine 2</b>					
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
<b>Semaine 3</b>					
7 sept. - 1 <sup>er</sup> 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
<b>Semaine 4</b>					
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	<u>Brunch</u> 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
<b>Semaine 5</b>					
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)
<b>DESSERT</b> Assiette de fruits disponible tous les jours	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

<b>Repas complet :</b>	
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.	
<b>Plat principal :</b>	
• Chaud ou froid	5,25 \$
<b>Sandwichs :</b>	
• 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 \$
<b>Compléments :</b>	
• 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 \$

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

Responsable : Laurence Loyer

[info@lamarmiteasaveurs.com](mailto: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 !