



Centre de services scolaire des Mille-îles
Québec

Menu de l'École Secondaire des Patriotes 2025/2026

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1
25 août
29 septembre
3 novembre
8 décembre
26 janvier
9 mars
13 avril
18 mai

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Manicotti aux 3 fromages avec sauce à la tomate et petit pain blé entier
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Filet de tilapia cuit au four avec asperges, tomates rôties et sauce tartare maison
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Pâté chinois (boeuf, maïs, purée de pommes de terre et patates douces) avec légumes du jour
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Poulet Général Tao, riz basmati et légumes à la thaïlandaise
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Assiette mexicaine (boeuf haché avec des épices mexicaines, fromage, haricots rouges tortillas de maïs, salsa et salade) et Légumes grillés
Repas froid
Boîte à lunch/Boîte à lunch santé

Semaine 2
1er septembre
6 octobre
10 novembre
15 décembre
2 février
16 mars
20 avril
25 mai

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Taqitos Mexicains doux, avec riz à la mexicaine, salsa (végé et sans gluten)
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Filet d'aiglefin avec riz basmati et légumes racines
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Yakamein au boeuf avec légumes asiatiques
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Hamburger steak, sauce brune maison, purée de pommes de terre, petits pois et carottes
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Pizza trois fromages, salade de coquillettes crémeuse au légumes
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Semaine 3
8 septembre
13 octobre
17 novembre
5 janvier
9 février
23 mars
27 avril
1er juin

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Pain naan végétarien gratiné tomates, épinards, poivrons et fêta, avec couscous de légumes
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Papillotes de poisson blanc au maïs et tomates avec couscous aux légumes avec sauce tartare maison
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Gyros de porc mariné, sauce tzatziki, oignons rouges tomates cerises, salade verte et riz
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Filet de poulet, choix de sauce (miel, barbecue ou aigre-douce) pommes de terre rissolées et salade de chou crémeuse
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Burger de boeuf (fromage, salade, tomates) Bâtonnets de patates douces
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Semaine 4
15 septembre
20 octobre
24 novembre
12 janvier
16 février
30 mars
4 mai
8 juin

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Arancinis aux tomates séchées et basilic, sauce marinara (végé et sans gluten)
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Filet de sole avec couscous et salade fiji quinoa et sauce tartare
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Chili au poulet, tortillas de blé entier, salade, fromage de soya, piment de couleur
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Lasagne sauce à la viande et pepperoni de dinde avec salade méditerranéenne
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Assiette soleil (Lanières de poulet et fromage tex-mex, haricots rouges, maïs, salsa et tortillas de maïs)
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Semaine 5
22 septembre
27 octobre
1er décembre
19 janvier
23 février
6 avril
11 mai
15 juin

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Tortellini aux trois fromages sauce rosée et légumes californiens
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Saumon laqué à la sauce miel et moutarde, couscous aux légumes et salade jardinière.
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Spaghetti italien au boeuf avec petit pain de blé entier et salade César.
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Burger de filet de poulet, bâtonnets de patates douces et salade
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Soupe:
Choix du chef
Mets Principal:
Pizza pepperoni de dinde, fromage mozzarella de soya et salade César
Repas froid
Bar à sous-marins et salades

Repas complet :

| | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| 2 articles (Plat principal chaud ou froid et une boisson ou un dessert) | 8,25\$ |
| 3 articles (Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert) | 8,75\$ |
| 4 articles (Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert) | 9,25\$ |
| Plat principal (Chaud ou froid) | 7,25\$ |
| Sandwichs Oeufs, fromage, Jambon, poulet ou thon Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon | 4,00\$ |
| Crudités et trempette | 3,00\$ |
| Pita, sandwich roulé (25 cm), ciabatta | 4,50\$ |
| Salade garnie ou César (250 mL) | 3,25\$ |
| Compléments : | |
| Soupe et craquelins (225 mL) | 2,50\$ |
| Jus de tomate ou V8 réduit en sel (156 mL) | 2,00\$ |
| Jus de fruits, 100% pur (200 mL) | 2,00\$ |
| Lait 2% (200 mL) | 2,00\$ |
| Biscuit à l'avoine | 2,00\$ |
| Muffins variés | 2,00\$ |
| Fruit frais ou coupés | 2,00\$ |
| Raisins (70 g) et fromage (30 g) | 3,00\$ |
| Salade de fruits (175 mL) | 2,00\$ |
| Pouding au lait (175 mL) | 2,25\$ |
| Dessert du jour | 2,00\$ |
| Bâtonnet de fromage | 1,75\$ |
| Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube | 2,00\$ |
| Yogourt à boire (200 mL) | 2,25\$ |
| Boisson de soya enrichie (200 mL) | 2,00\$ |

DÉJEUNER ET COLLATION PRODUITS COMPLÉMENTAIRES

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Sandwich grillé au fromage (2 tranches) (40 g) | 3,75\$ |
| Rôties (2) pain à grains entiers avec margarine | 2,00\$ |
| Rôties (2) pain à grains entiers avec fromage (1 tranche) | 2,75\$ |
| Confiture ou beurre d'arachides | 0,50\$ |
| Bagel (1) à grains entiers avec margarine | 2,50\$ |
| Bagel (1) à grains entiers et fromage à la crème | 3,25\$ |
| Bagel (1/2) à grains entiers, fromage et jambon | 3,50\$ |
| Bagel (1/2) à grains entiers, pommes, cannelle et fromage cheddar maison | 3,50\$ |
| Bagel (1) à grains entiers, fromage, jambon et oeuf | 4,00\$ |
| Muffin anglais (1), fromage, jambon et oeuf | 4,00\$ |
| Pommes de terre rissolées (125 mL) ou galette de pommes de terre (60 g) avec fruits frais | 2,50\$ |
| Brioche à la cannelle | 2,25\$ |
| Céréales à déjeuner portion (20 g à 35 g) | 1,75\$ |
| Céréales à déjeuner portion (35 g) avec lait (200 mL) | 3,00\$ |
| Fromage à la crème (18 g) | 1,00\$ |
| Fromage (1 tranche) (20 g) | 1,00\$ |



Responsable: Stéphane Mercier
Email: stephmercier1@videotron.ca
cel: (438)403-4358