

Menu de l'École Secondaire des Patriotes 2025/2026

Centre de services scolaire des Mille-Îles
Québec

CAF ESP

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)

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 poulet 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 8,25\$
(Plat principal chaud ou froid et une boisson ou un dessert)

3 articles 8,75\$
(Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert)

4 articles 9,25\$
(Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert)

Plat principal (Chaud ou froid) 7,25\$
Sandwichs 4,00\$

Oeufs, fromage, Jambon, poulet ou thon
Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon
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 (350 mL) 3,00\$
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\$

 végétarien
 blé entier