

Menu de l'école
secondaire des Patriotes
2026/2027

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

24 août
28 septembre
2 novembre
7 décembre
25 janvier
8 mars
12 avril
17 mai
21 juin

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Ravioli aux 3 fromages avec sauce à la tomate et petit pain blé entier

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Semaine 2

31 août
5 octobre
9 novembre
14 décembre
1er février
15 mars
19 avril
24 mai

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Chili végétarien, tortillas de blé entier, salade, fromage de soya, piment de couleur

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Semaine 3

7 septembre
12 octobre
16 novembre
4 janvier
8 février
22 mars
26 avril
31 mai

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

Semaine 4

14 septembre
19 octobre
23 novembre
11 janvier
15 février
29 mars
3 mai
7 juin

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Pad Thai végétarien style asiatique avec vermicelles de riz dans un sauté de piments de couleur et oignons rouges

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Semaine 5

21 septembre
26 octobre
30 novembre
18 janvier
22 février
5 avril
10 mai
14 juin

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Tortellini aux trois fromages, sauce rosée et légumes à la californienne

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 :
Filet d'aiglefin avec riz basmati et légumes racines

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 :
Burger de filet de morue et sauce tartare, servi avec riz et légumes du chef

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Saumon laqué à la sauce au miel et moutarde accompagné de couscous aux légumes et d'une salade jardinière

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Pâté chinois (boeuf, mais, 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 :
Pilons de poulet sauce BBQ, couscous et légumes du marché

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Penne rigate de blé entier, sauce à la viande maison servi avec une salade printanière

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 :
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 :
Poulet Général Tao, riz basmati et légumes à la thaïlandaise

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 :
Filet de poulet, choix de sauce (miel, barbecue ou aigre-douce) quartiers de pommes de terre grillées maison et salade de chou crémeuse

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Boulettes à la suédoise servies avec riz et légumes du jour

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Burger de filet de poulet grillé (laitue, tomates), quartiers de pommes de terre faites maison et salade verte avec concombres, radis et tomates

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Assiette mexicaine (boeuf haché assaisonné d'épices mexicaines, fromage, haricots rouges, tortillas de maïs, salsa et salade)

Repas froid :
Bar à sous-marin et salade

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Pizza aux trois fromages accompagnée d'une salade de coquillettes crémeuses aux légumes

Repas froid :
Bar à sous-marins et salades

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Burger de boeuf (fromage, laitue, tomates) accompagné quartiers de pommes de terre grillées maison et salade de macaroni maison

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

Soupe :
Choix du chef

Mets principal :
Pizza avec pepperonis à la 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) **9,00\$**

3 articles :
(Plat principal chaud ou froid avec deux choix parmi les articles suivants : soupe, boisson ou dessert) **9,50\$**

4 articles :
(Plat principal chaud ou froid avec les trois articles suivants : soupe, boisson et dessert) **10,00\$**

Plat principal (Chaud ou froid) :

Sandwichs **4,00\$**
Oeufs, fromage, Jambon, poulet ou thon **4,00\$**
Roulé (18 cm) jambon, poulet ou thon **4,00\$**
Crudités et trempette **3,00\$**
Pita, sandwich roulé (25 cm), ciabatta **4,75\$**
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\$**
Lait 1% (200 ml) **2,00\$**
Lait 1% (473 ml) **3,25\$**
Petite Crème glacée **2,00\$**
Sachets de noix **2,25\$**
Smoothies aux fruits 300ml **3,25\$**
Pain à l'ail **2,50\$**
Biscuit à l'avoine **2,25\$**
Muffins variés **2,25\$**
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 **2,25\$**
Bâtonnet de fromage **2,00\$**
Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube **2,00\$**
Yogourt à boire (200 ml) **2,50\$**
Boisson de soya enrichie (200 ml) **2,25\$**

DÉJEUNER ET COLLATION PRODUITS COMPLÉMENTAIRES

Sandwich grillé au fromage (2 tranches) (40 g) **4,00\$**
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 **3,50\$**
Bagel (½) à grains entiers, fromage et jambon **3,50\$**
Bagel (½) à grains entiers, pommes, cannelle et fromage cheddar maison **3,50\$**
Bagel (1) à grains entiers, fromage, jambon et œuf **4,25\$**
Muffin anglais (1), fromage, jambon et œuf **4,25\$**
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\$**