



MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Repas froids (disponibles toutes les semaines)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croustons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croustons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croustons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croustons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croustons multigrains)
Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette	Petits pain farcis aux œufs Servi avec crudités et trempette	Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette	Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette	Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette
Salade Cobb au poulet (poulet, œuf cuit dur, fromage râpé, tomates, concombres, carottes râpées, olives Kalamata, poivrons, vinaigrette balsamique)	Poké bol au tofu (tofu, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres, sauce sésame, graines de sésame)	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates salade de macaroni cubes de cheddar / cruautés et trempette)	Poké bol au poulet (poulet, mayo légèrement épicée, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres)	Salade grecque (laitue romaine, fromage feta, concombres, tomates, olives Kalamata, épices et vinaigrette grecque)
Ciabatta jambon et fromage suisse Servi avec crudités et trempette	Tortilla César (lanières de poulet multigrains, laitue, fromage, sauce César) servi avec crudités et trempette	Salade de farfalles au thon (pâtes, thon, légumes et petits pois)	Baguette dinde et fromage servi avec crudités et trempette	Sandwich au poulet servi avec crudités et trempette

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$
 Assiette + 3 articles : 8,50 \$



MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 1 – débutant le

25 août	29 septembre	3 novembre	8 décembre	26 janvier	9 mars	13 avril	18 mai
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thai	Poulet et nouilles		
Repas chaud	Filet de poisson couscous, jardinière de légumes et sauce tartare	Burritos (tortilla, bœuf et protéine végétale, haricots rouges, fromage), salsa, salade de légumes et maïs	Pita à la grecque (pain pita, fromage grec, olives, poivrons) crudités	Macaroni au fromage légumes grillés du moment	Filets de poulet (grains entiers) riz pilaf / macédoine		
Dessert	1 choix parmi les suivants : ❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

Liste de prix :	Assiette seulement :	7,00 \$
	Assiette + 1 article :	7,50 \$
	Assiette + 2 articles :	8,00 \$
	Assiette + 3 articles :	8,50 \$



MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 2 – débutant le

1 ^{er} septembre	6 octobre	10 novembre	15 décembre	2 février	16 mars	20 avril	25 mai
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
Repas chaud	Tofu Général Tao riz basmati légumes grillés	Fettuccine au poulet sauce Alfredo brocolis	Casserole mexicaine (riz, bœuf, haricots noirs, tomates, maïs, fromage) servi avec salsa et crème sûre	Spaghetti sauce à la viande salade César	Burger poulet salade de chou		
Dessert	1 choix parmi les suivants : ❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$
 Assiette + 3 articles : 8,50 \$



MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 3 – débutant le

8 septembre	13 octobre	17 novembre	5 janvier	9 février	23 mars	27 avril	1 ^{er} juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
Repas chaud	Souvlaki de porc riz assaisonné, salade tomates- concombres	Fajita au poulet (poulet, poivrons, fromage) crudités et salsa	Pâté chinois concombres	Poulet au beurre riz basmati, brocolis	Lasagnette (sauce tomate) salade du jardin		
Dessert	1 choix parmi les suivants : ❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

Liste de prix :

Assiette seulement :	7,00 \$
Assiette + 1 article :	7,50 \$
Assiette + 2 articles :	8,00 \$
Assiette + 3 articles :	8,50 \$



MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 4 – débutant le

15 septembre	20 octobre	24 novembre	12 janvier	16 février	30 mars	4 mai	8 juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
Repas chaud	Bouchées de poisson croustillantes riz basmati, légumes récolte du jour	Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis	Poulet barbecue pommes de terre maison salade de chou	Brunch jambon, pommes de terre maison, crêpe, quartiers d'oranges	Burger de bœuf crudités		
Dessert	1 choix parmi les suivants : ❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

Liste de prix :

Assiette seulement :	7,00 \$
Assiette + 1 article :	7,50 \$
Assiette + 2 articles :	8,00 \$
Assiette + 3 articles :	8,50 \$



MENU 2025-2026

Écoles : Espace-Couleurs et Domaine-Vert-Nord

Semaine 5 – débutant le

22 septembre	27 octobre	1 ^{er} décembre	19 janvier	23 février	6 avril	11 mai	15 juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thai	Poulet et nouilles		
Repas chaud	Poulet parmesan spaghetti à l'ail et fines herbes, légumes du jour	Boulettes de viande à la suédoise pommes de terre en purée, légumes californiens	Bol au poulet (poulet, maïs, concombres, poivrons, chou rouge, sauce Ranch)	Spaghetti sauce à la viande salade César	Pizza au fromage sur pain plat crudités		
Dessert	1 choix parmi les suivants : ❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$
 Assiette + 3 articles : 8,50 \$