Centre de services scolaire des Mille-Îles Québec

La marmite à saveurs

Menu 2021-2022

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour	Du jour
REPAS FROIDS	Disponibles tous les jours parmi les choix suivants :	# 1 Salade César au poulet et fromage ♥ pain pita	# 2 Assiette de pain naan et houmous Crudités	# 3 ♥ Sandwich Salade de poulet, œufs, thon ou jambon Crudités et trempette	# 4 Salade du chef Poulet, thon ou jambon sur lit de laitue, légumes et œuf cuit dur
REPAS CHAUD					
Semaine du : Semaine 1 23 août, 27 sept., 1 nov., 6 déc. 17 janv., 21 févr., 4 avril, 9 mai, 13 juin	Filet de sole ♥ Couscous aux fines herbes Jardinière de légumes	Galette de bœuf Sauce brune Pommes de terre en purée Maïs en grains	♥ Croque-jambon Salade d'orzo et de légumes	♥ Macaroni (contient des protéines de soya) Légumes du jour	Croquettes de poulet (5) (multigrains) Riz pilaf Macédoine
Semaine 2 30 août, 4 oct., 8 nov., 13 déc. 24 janv., 7 mars, 11 avril, 16 mai, 20 juin	Poulet parmesan Nouilles aux œufs et fines herbes Récolte du jour	Tortellinis au fromage sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	Pâté chinois Concombres	♥ Spaghetti Salade César	Burger de bœuf Salade méditerranéenne (laitue, tomate, concombre, olives)
Semaine 3 6 sept., 11 oct., 15 nov., 20 déc. 31 janv., 14 mars, 18 avril, 23 mai	Souvlaki de porc Riz persillé Salade concombres tomates	♥ Fajita au poulet (laitue, tomate, fromage, salsa)	Saucisses de veau (3) Purée aux deux pommes de terre Haricots verts	♥ Fusillis sauce à la viande Salade d'épinards	Pizza au fromage Salade mesclun Vinaigrette balsamique
Semaine 4 13 sept., 18 oct., 22 nov., 3 janv. 7 févr., 21 mars, 25 avril, 30 mai	Bouchées de poisson croustillantes Riz Crudités variées	Poulet Barbecue Sauce Barbecue Pommes de terre grecque Salade de chou	♥ Macaroni gratiné Salade colorée	Brunch Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe, fruits	Burger au poulet Salade jardinière
Semaine 5 20 sept., 25 oct., 29 nov., 10 janv. 14 févr., 28 mars, 2 mai, 6 juin	Boulettes de viande (bœuf) Pommes de terre en purée Légumes à l'orientale	Sandwich au poulet chaud Sauce brune Pommes de terre en purée Petits pois	Assiette mexicaine (haricots rouges, bœuf, croustilles de maïs laitue, olives, tomates, fromage et salsa)	♥ Spaghetti Salade César	Pizza au fromage sur pain pita grec Salade de légumes
DESSERT **Assiette de fruits disponible tous les jours**	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

Liste de prix 2021-2022

Repas complet :

Plat principal :

Assiette seulement (chaud ou froid)	5,25 $
2 articles Plat principal chaud ou froid et un article parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert	6,00 $
3 articles Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert	6,50 $
4 articles Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	7,00 $

Sandwichs :

• Œufs, fromage	3,25 $
• Jambon, poulet, thon	3,25 $
• Salade garnie ou César (250 mL)	2,50 $
• Crudités et trempette	2,25 $

Compléments :

• 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 $
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,25 $
• Dessert du jour	1,50 $
• Muffin ou galette à l'avoine	1,50 $
• Assiette de fruits ou fruit entier	1,50 $
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,50 $
• Pouding au lait (175 mL)	1,50 $
• Bâtonnet de fromage	1,50 $
• Ensemble de trois ustensiles réutilisables	3,00 $

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

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 !

Responsable : Laurence Loyer

info@lamarmiteasaveurs.com

Mise à jour : 26 mai 2021

Bon appétit !