

Cafétéria Rayon de Soleil École Le Carrefour Menu 2022-2023



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
SOUPE		Tomate, légumes et nouilles	Soupe du jour	Poulet, légumes et nouilles	Soupe du jour	Poulet et nouilles	Repas complet : 3 articles 6,75 \$ Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert
REPAS FROID		Tartinade de houmous maison ☺ Pointes de pita, fromage et crudités	☺ Tortilla au thon, fromage et laitue Cruautés	☺ Coquille en folie Salade César au poulet Fromage râpé	Pizza aux tomates, bâton de fromage crudités et trempette (yogourt)		4 articles 7,25 \$ Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.
Semaine 1							Plat principal : ● Chaud ou froid 6,00 \$
29 août 3 oct 7 nov. 12 déc.	30 janv. 13 mars 17 avril 22 mai	Sauté Thai Tofu et légumes sur nid de riz	Boulettes miel et ail Pommes de terre rissolées Maïs mexicain	Pâté au poulet (maison) Salade du jardin	☺ Spaghetti italien Sauce à la viande Salade César	☺ Hamburger de bœuf Fromage Salade de chou	Compléments : ● Soupe (200 mL) 1,75 \$ ● Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,50 \$ ● Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,50 \$ ● Lait 2 % (200 mL) 1,50 \$ ● Eau embouteillé 1,50 \$ ● Biscuit à l'avoine 1,50 \$ ● Muffins variés 1,50 \$ ● Fruit frais entier ou coupé 1,50 \$ ● Raisins (70 g) et fromage (30 g) 2,50 \$ ● Salade de fruits 1,50 \$ ● Pouding au lait (175 mL) 1,50 \$ ● Dessert du jour 1,50 \$ ● Bâtonnet de fromage 1,50 \$ ● Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 1,50 \$ ● Boisson de soya enrichie (200 mL) 2,00 \$
Semaine 2							
5 sept 10 oct. 14 nov. 19 déc.	6 févr. 20 mars 24 avril 29 mai	Casserole de bœuf en sauce gratiné, Pommes de terre Carottes	☺ Petits pains farcis "Gumbo" au boeuf Duo de crudités et Trempette "yogourt"	Divan de poulet gratiné Poulet, sauce béchamel, riz et brocoli	Tortellinis au fromage Sauce primavera Salade du jardin	☺ Pizza Sauce à spaghetti Salade de chou	
Semaine 3							
12 sept. 17 oct. 21 nov. 9 janv.	13 févr. 27 mars 1 mai 5 juin	Saucisses poulet (3) Purée de pommes de terre Légumes Bistro (Carottes et haricots)	Macaroni chinois (Protéine végétale texturée, légumes)	Poisson croustillant ☺ Couscous et carottes Sauce tartare	Pâté chinois Betteraves	☺ Fajita au poulet fromage/salsa Salade de pâtes aux légumes	
Semaine 4							
19 sept. 24 oct. 28 nov. 16 janv.	20 févr. 3 avril 8 mai 12 juin	Mini-boulettes, sauce tomate, riz, chou-fleur popcorn	Baguette tex mex bœuf, salsa et fromage Duo de crudités	Macaroni au fromage Salade jardinière	Poulet Shish Taouk PDT grecques, tzatziki buritos Salade d'épinards	☺ Sous-marin au boeuf et fromage Laitue et duo de crudités	Fruits frais offerts tous les jours
Semaine 5							
26 sept. 31 oct. 5 déc. 23 janv.	6 mars 10 avril 15 mai	Croque-sourire ☺ (Jambon et fromage) Bâtonnets de Cruautés Trempette au yogourt	Penne poulet César Haricots vert	Tacos au bœuf et soya ☺ Mini fajitas (2) Laitue, fromage, salsa	☺ Rotini Sauce à la viande Légumes du jour	☺ Pizza aux 2 fromages Salade César	Allergies : Pour toute information, veuillez-vous adresser à la responsable de la cantine.
							Concession : Manon Grondine cafeteriarayondesoleil@hotmail.com
							Bon appétit !
							☺ Pain ou pâte de blé

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les élèves et le personnel à apporter des ustensiles réutilisables, même s'ils utilisent le service de la cantine. Merci !