



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
SOUPE	Tomates et légumes	Soupe du jour	Poulet et légumes	Soupe du jour	Poulet et nouilles	Repas complet : 3 articles 8,00 \$ Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert
REPAS FROID 1^{er} choix	☺ Tortilla au thon, fromage et laitue Crudités	☺ Coquille en folie Salade César au poulet et fromage râpé	Baguette de jambon Fromage, salade crudités	Tartinade de houmous maison ☺ Pointes de pita, fromage et crudités	Bagel fromage a la crème Crudités et trempette	4 articles 8.50 \$ Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.
2^e choix	Pizza aux tomates fromage et crudités	Bagel fromage a la crème Crudités et trempette	Pizza aux tomates fromage et crudités	Bagel fromage a la crème Crudités et trempette	Pizza aux tomates fromage et crudités	Plat principal : ● Chaud ou froid 7.00 \$
Semaine 1						
25 août 29 sept 3 nov. 8 déc	26 janv. 9 mars 13 avril 18 mai	Tofu Général Tao Riz Brocolis grillés	Pâté au poulet (Maison) Salade croquante	Mini-boulettes, Sauce tomate, riz carottes	Rotini Façon tacos Bœuf et PVT Salade de maïs	Pizza (Sauce spaghetti) Crudités
Semaine 2						
1 ^{er} sept 6 oct. 10 nov. 15 déc.	2 févr. 16 mars 20 avril 25 mai	Fusilli Sauce tomate et PVT Gratinés Salade du jardin.	Croquettes de poisson (Maison) Pommes de terre rissolées Légumes grillés	Mini-boulettes en sauce brune, Purée de pommes de terre Pois et carottes	Poulet shish-taouk Pommes de terre grecques, tzatziki Laitue et épinards	Hamburger de bœuf (Fromage) Salade de chou
Semaine 3						
8 sept. 13 oct. 17 nov. 5 janv.	9 févr. 23 mars 27 avril 1 ^{er} juin	Chili Porc et PVT Pointes de pita Crudités	Penne Sauce rosée tofu Soyeux Légumes enseleillés	Croquettes de poulet multigrains Couscous aux légumes Edamame	Pâté chinois Betteraves	Fajita au poulet et fromage fondu Salade verte Salade de macaroni
Semaine 4						
15 sept. 20 oct. 24 nov. 12 janv.	16 févr. 30 mars 4 mai 8 juin	Poulet parmigiana Linguines à l'ail Chou-fleur Popcorn	Pain de viande (Bœuf) Purée de pommes de terre Carottes	Baguette de thon gratiné Crudités	Spaghetti (Sauce à la viande) Salade César	☺ Pizza aux 2 fromages Salade de chou
Semaine 5						
22 sept. 27 oct. 1 ^{er} déc. 19 janv.	23 févr. 6 avril 11 mai 15 juin	Poulet César Farfalles Haricots verts	☺ Sandwich au poulet chaud Pommes de terre en quartiers Petits pois	Macaroni au fromage Salade jardinière Petit pain	Tacos au bœuf et PVT ☺ Mini fajita (2) Laitue, fromage, salsa	Sous-marin au bœuf et fromage Crudités
DESSERT	Dessert du jour, yogourt, compote ou fruits frais offerts tous les jours					Mise à jour : Juillet 2025

- Compléments :**
- Soupe (200 ml) 2,00 \$
 - Jus de tomate ou V8 réduit en sel 1,50 \$
 - Jus de fruits Hydrafruit (200 mL) 1,50 \$
 - Lait 2 % (200 mL) 1,50 \$
 - Biscuit à l'avoine 1,75 \$
 - Muffins variés 1,75 \$
 - Fruit frais entier ou coupé 1,75 \$
 - Raisins (70 g) et fromage (30 g) 3,00 \$
 - Salade de fruits 1,75 \$
 - Pouding au lait (175 mL) 1,75 \$
 - Dessert du jour 1,75 \$
 - Bâtonnet de fromage 1,75 \$
 - Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube 1,75 \$
 - Boisson de soya enrichie (200 mL) 2,50 \$

PVT : Protéine végétale texturée

☺ : Pain ou pâte de blé

Allergies : Pour toute information, veuillez-vous adresser à la responsable de la cantine.

Concession : Manon Grondine
cafeteriarayondesoleil@hotmail.com