



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Repas complet : 3 articles Plat principal chaud ou froid et deux articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert 8,00 \$
SOUPE		Tomate et légumes	Soupe du jour	Poulet et légumes	Soupe du jour	Poulet et nouilles	
REPAS FROID 1 ^{er} choix		☺Tortilla au thon fromage et laitue Crudités	☺Coquille en folie Salade César au poulet et fromage râpé	Tartinade de houmous maison ☺Pointes de pita, fromage et crudités	☺Tortilla poulet César Crudités et trempette	☺Bagel fromage à la crème Crudités et trempette	4 articles Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert. 8.50 \$
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		Ailes de tofu Sauce barbecue Linguines à l'ail et chou-fleur popcorn	☺Sandwich au poulet chaud Pommes de terre en quartiers Petits pois	Boulettes, Sauce tomate, riz carottes	Tacos au bœuf et Pvt ☺ Mini fajita (2) Laitue, fromage, salsa	☺Pita italien (sauce tomate Bœuf) gratiné Salade de carottes	Compléments : • Soupe (200 ml) • Jus de tomate ou V8 réduit en sel • Jus hydrafruit 100% pur (200 mL) • Lait 2 % (200 mL) • Biscuit à l'avoine • Muffins variés • Fruit frais entier ou coupé • Raisins (70 g) et fromage (30 g) • Salade de fruits • Pouding au lait (175 mL) • Dessert du jour • Bâtonnet de fromage • Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube • Boisson de soya enrichie (200 mL) 2,00 \$ 1,50 \$ 1,50 \$ 1,75 \$ 1,75 \$ 1,75 \$ 3,00 \$ 1,75 \$ 1,75 \$ 1,75 \$ 1,75 \$ 1,75 \$ 2,50 \$
24 août 28 sept 2 nov. 7 déc	25 janv. 8 mars 12 avril 17 mai						
Semaine 2		fusilli Sauce tomate et Pvt Gratinés Salade du jardin	Bol du bonheur Poulet général tao Pommes de terre grillées Fromage, crudités	Croquettes de poulet ☺Multigrains Couscous aux légumes	Pâté chinois Betteraves	☺Sous-marin au bœuf et fromage salade verte	
31 aout 5 oct. 9 nov. 14 déc.	1 févr. 15 mars 19 avril 24 mai						
Semaine 3		Poulet César farfales Haricots verts	Pain de viande (bœuf) Purée de pommes de terre carottes	Poké bol Riz, poulet, mais, concombres, carottes et sauce à l'ail	Rotini façon tacos Bœuf et Pvt Salade de maïs	☺ Pizza aux 2 fromages Salade jardinière	
7 sept. 12 oct. 16 nov. 4 jan	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai						
Semaine 4		Chili Porc et Pvt ☺Pointes de pita crudités	☺Croquettes de poisson (Maison) Pommes de terre grillées Légumes	Macaroni au fromage Salade jardinière ☺Petit pain	Poulet Shish Taouk Patates douces grillées, tzatziki Laitue et épinards	☺Fajita au poulet et fromage fondu Salade verte et salade de macaroni	PVT : Protéine végétale texturée ☺ : Pain ou pâte de blé Allergies : Pour toute information, veuillez-vous adresser à la responsable de la cantine.
14 sept. 19 oct. 23 nov. 11 janv.	15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin						
Semaine 5		Mini boulettes en sauce brune, Purée de pommes de terre Pois et carottes	☺Riz chinois au poulet brocoli	☺ Baguette de thon gratiné crudités	Spaghetti (Sauce à la viande) Salade César	Hamburger de bœuf (Fromage) Salade	
21 sept. 26 oct. 30 nov 18 janv.	22 févr. 5 avril 10 mai						
DESSERT		Dessert du jour, yogourt, compote ou fruits frais offerts tous les jours					Mise à jour : 12 aout 2026

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

