



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
<b>SOUPE</b>		Tomates et alphabets	Bœuf et orge	Potage aux carottes	Poulet et légumes	Minestrone (haricots rouges)	<b>Repas complet :</b>	
<b>REPAS FROID</b>		Wrap coco soleil (œuf, fromage, poivrons, ♥ pain tortilla) Crudités et trempette	Salade César au poulet et fromage ♥ dans une coquille	♥ Thintini à la salade de poulet Crudités et trempette	Wrap au jambon/fromage (♥ pain tortilla) Crudités et trempette	Salade de thon et légumes sur pâtes multicolores ou sur couscous	<u>3 articles</u> Mets principal chaud ou froid et deux articles suivants : (soupe, boisson, dessert) 6,25 \$	
<b>REPAS CHAUD</b>							<u>4 articles</u> Mets principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert. 6,50 \$	
<b>Semaine du :</b>	24 août 28 sept. 2 nov. 7 déc.	18 janv. 22 févr. 5 avril 10 mai 14 juin	♥ Petits pains Gumbo (boeuf) Crudités et trempette	♥ Macaroni aux légumes gratiné Brocoli	Jambon Purée de pommes de terre Carottes	Lasagne « Popeye » sauce à la viande Salade César	Croquettes de poulet (4-5 multigrains) Riz et quinoa Macédoine	<b>Mets principal :</b> Chaud ou froid (salade repas) 4,75 \$
	31 août 5 oct. 09 nov. 14 déc.	25 janv. 08 mars 12 avril 17 mai	Assiette mexicaine (haricots rouges, laitue, salsa, fromage et maïs en grains) * Croustilles de maïs	Poulet Général Tao Riz et légumes	Poisson du capitaine Purée de pommes de terre Légumes du marché	♥ Boucles sauce à la viande Salade du chef	Sous-marin pizza (pastrami, sauce pizza, fromage) Salade grecque	<b>Sandwichs :</b> • Fromage ou aux oeufs 2,75 \$ • Jambon, poulet ou thon 3,00 \$
	7 sept. 12 oct. 16 nov. 21 déc.	1 févr. 15 mars 19 avril 24 mai	Tortellini sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	♥ Fajita au poulet, salsa douce Verdurette garnie	♥ Croque-monsieur (jambon-fromage) Crudités	Hamburger steak Purée de pommes de terre Pois et carottes	♥ Rigatoni gratiné sauce à la viande Salade du chef	<b>Compléments :</b> • Soupe et craquelins (250 mL) 1,25 \$ • Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,25 \$ • Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,25 \$ • Lait 2 % (200 mL) 1,25 \$ • Biscuit à l'avoine 1,25 \$ • Muffins variés 1,25 \$ • Dessert du jour 1,25 \$ • Fruit frais 1,25 \$ • Salade de fruits 1,25 \$ • Assiette de fruits 1,25 \$ • Pouding au lait 1,25 \$ • Yogourt (125 mL) 1,25 \$ • Yogourt en tube 1,25 \$ • Bâtonnet de fromage 1,25 \$ • Lait ou yogourt glacé 1,25 \$ • Boisson de soya enrichie (200 mL) 1,75 \$
	14 sept. 19 oct. 23 nov. 4 janv.	8 févr. 22 mars 26 avril 31 mai	Muffin anglais (œuf/jambon/fromage) Salade du chef	Tacos au bœuf (2) (haricots rouges, laitue, fromage, salsa) Maïs en grains	Saucisses de veau (3) Purée de pommes de terre Haricots verts	♥ Spaghetti sauce à la viande et tofu Salade César	♥ Pizza aux trois fromages Crudités et trempette	
	21 sept. 26 oct. 30 nov. 11 janv.	15 févr. 29 mars 3 mai 7 juin	Poisson croustillant (♥ chapelure) Couscous Macédoine	♥ Pizza sur pain grecque (sauce spaghetti, tofu) Crudités	Ravioli au fromage sauce tomate Salade César	Pâté chinois « Star » (bœuf et patates douces) Concombres	♥ Hamburger au boeuf Salade de chou et carottes	
	<b>DESSERT</b> Assiette de fruits frais offerte tous les jours		Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Mise à jour 9 juillet 2020

Responsable : Suzanne Boily 514 702-7292

CARTE REPAS 3 articles (5 REPAS) : 31,25 \$ AUCUN CRÉDIT DISPONIBLE

\* réduit en sodium  
♥ aliments de blé entier ou à grains entiers