

Prés fleuris Menu 2023-2024



Liste de prix

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
SOUPE		Tomates et alphabets	Bœuf et orge	Potage aux carottes	Poulet et légumes	Minestrone (Haricots rouges)	
REPAS FROID		Tortilla 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	Tortilla au jambon/fromage (♥ pain tortilla) Crudités et trempette	Salade de thon et légumes sur pâtes multicolores ou sur couscous	
REPAS CHAUD							
Semaine du :	28 août 2 oct. 6 nov. 11 déc.	29 janv. 11 mars 15 avril 20 mai	♥ 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
	4 sept. 9 oct. 13 nov. 18 déc.	5 févr. 18 mars 22 avril 27 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
	11 sept. 16 oct. 20 nov. 8 janv.	12 févr. 25 mars 29 avril 3 juin	Tortellinis au fromage Sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	♥ Fajita au poulet, Salsa douce Verdurette garnie	♥ Croque-monsieur (Jambon-fromage) Crudités	Galette de bœuf en sauce Purée de pommes de terre Pois et carottes	♥ Rigatonis gratinés Sauce à la viande Salade du chef
	18 sept. 23 oct. 27 nov. 15 janv.	19 févr. 1 ^{er} avril 6 mai 10 juin	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
	25 sept. 30 oct. 4 déc. 22 janv.	26 févr. 8 avril 13 mai 17 juin	Poisson croustillant (♥ chapelure) Couscous Macédoine	♥ Pizza sur pain grecque (Sauce spaghetti, tofu) Crudités	Raviolis au fromage Sauce tomate Salade César	Pâté chinois « Star » (Bœuf et patates douces) Concombres	♥ Hamburger au boeuf Salade de chou et carottes
DESSERT		Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	
Assiette de fruits frais offerte tous les jours							

Repas complet :

3 articles

Mets principal chaud ou
froid et deux articles suivants :
(soupe, boisson, dessert) 7,75 \$

4 articles

Mets principal chaud ou
froid, la soupe, le choix d'une
boisson et d'un dessert. 8,25 \$

Mets principal :

Chaud ou froid (salade repas) 6,50 \$

Sandwichs :

- Fromage ou aux oeufs 3,75 \$
- Jambon, poulet ou thon 3,75 \$

Compléments :

- Soupe et craquelins (250 mL) 2,00 \$
- Jus de tomate ou V8 (200 mL) 1,75 \$
- Jus de fruits, 100% pur (200 mL) 1,75 \$
- Lait 2 % (200 mL) 1,75 \$
- Biscuit à l'avoine 1,75 \$
- Muffins variés 1,75 \$
- Dessert du jour 1,75 \$
- Fruit frais 1,75 \$
- Salade de fruits 1,75 \$
- Assiette de fruits 2,00 \$
- Pouding au lait 1,75 \$
- Yogourt (125 mL) 1,75 \$
- Yogourt en tube 1,75 \$
- Bâtonnet de fromage 1,75 \$
- Lait ou yogourt glacé 1,75 \$
- Boisson de soya enrichie (200 mL) 1,75 \$
- Eau « contenant téta-pack » (200 mL) 1,75 \$

Mise à jour juillet 2023

Responsable : Suzanne Boily 514-702-7292

CARTE REPAS 3 articles (5 REPAS) : 38,75 \$ AUCUN CRÉDIT DISPONIBLE

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 !

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers