



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|--|---|--|--|---|---|
| SOUPE ou POTAGE | Soupe à base de bœuf | Soupe à base de poulet | Potage cubain OU Soupe asiatique | Soupe à la tomate | Soupe du chef |
| REPAS FROID | BAGEL FROMAGE À LA CRÈME ♥ 1 œuf dur Crudités et trempette | BENTO JAPONAIS Riz blanc, légumes, fruits, légumineuses du chef, 1 œuf dur et sauce du chef | SALADE CÉSAR Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥ | SALADE CÉSAR Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥ | REPAS BOÎTE À LUNCH ♥ Sandwich au choix Tube en yogourt, crudités et trempette Dessert spécial SANTÉ en forme de beigne |
| REPAS CHAUD | | | REPAS INTERNATIONAUX | | |
| Semaine 1 | | | | | |
| 26 août 30 sept. 4 nov. 9 déc. | 27 janv. 10 mars 14 avril 19 mai | JAMBON À L'ÉRABLE Pommes de terre en purée Légumes de saison | POULET BARBECUE Sauce et riz pilaf Salade de chou « traditionnelle » 😊 | SOUPE-REPAS RAMEN Juliennes de légumes, Poulet et oeuf | BRUNCH FRUITÉ ♥2 Crêpes avec salade de fruits yogourt et œuf brouillé ♥ mini muffin au son ou avoine |
| Semaine 2 | | | | | |
| 2 sept. 7 oct. 11 nov. 16 déc. | 3 févr. 17 mars 21 avril 26 mai | POISSON CROUSTILLANT (♥ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Brocolis vapeur | BŒUF BELLES-SOEURS Languettes de bœuf dans une sauce maison Riz blanc Carottes nantaises | POULET FIESTA MEXICAIN! Poulet effiloché à la salsa Avec légumes à coté Riz mexicain Demi-lune gratinée ♥ | RAVIOLI AU FROMAGE Sauce rosée Concombres et poivrons marinés |
| Semaine 3 | | | | | |
| 9 sept. 14 oct. 18 nov. 6 janv. | 10 févr. 24 mars 28 avril 2 juin | 6\$: 2 items (Apportez votre boisson et vos ustensiles) 6\$ LUNDI D'ANTAN 6\$ MACARONI AU FROMAGE Salade verte et légumes | DINDE PARFUMÉE AU GINGEMBRE Sauce maison Pommes de terre en purée Carottes en rondelles | POULET TAOUK ! Poulet mariné Sauce à l'ail Riz au safran Navets, tomates et concombres | CROQUETTES DE POULET Multigrains Pâtes à l'ail Duo de fèves à l'ail |
| Semaine 4 | | | | | |
| 16 sept. 21 oct. 25 nov. 13 janv. | 17 févr. 31 mars 5 mai 9 juin | ŒUFS MENEMEN REPAS INTERNATIONAUX Œufs brouillés à la tomate Patates à déjeuner Poivrons et oignons sautés (à part) | SOUVLAKI AU PORC Pointes de pita grillées Sauce tzatziki Salade de concombres | LA BELLE CRÉOLE! Bœuf mijoté façon créole Riz, petits haricots rouges Légumes racines rissolées (patate douce etc..) | ♥TORTILLA AU POULET Laitue et sauce maison Crudités et trempette maison |
| Semaine 5 | | | | | |
| 23 sept. 28 oct. 2 déc. 20 janv. | 24 févr. 7 avril 12 mai 16 juin | POISSON MÉDITARRÉNÉEN ♥ Mayonnaise à la lime Couscous méditerranéen Laitue du chef accompagné de légumes | BOULETTES SUÉDOISES Sauce suédoise Pommes de terre en purée Petits pois et carottes | ITALIEN CE MIDI ! Calzone tomates et fromage Mélange de bâtonnets de pommes de terre, carottes et navets Salade de légumes | BURGER DE POISSON Sauce tartare Laitue Salade d'orzo aux légumes Cornichons à l'aneth |
| DESSERTS | <ul style="list-style-type: none"> ASSIETTE DE FRUITS DISPONIBLE À TOUS LES JOURS POUDING DISPONIBLE À TOUS LES JOURS DESSERT DU CHEF FAIT DE GRAINS ENTIERS (ET FRUITS) DISPONIBLE À TOUS LES JOURS | | | | DESSERT DU JOUR : LAIT GLACÉ |

| Repas complet : | |
|---|---------|
| 2 ARTICLES | 7,50 \$ |
| Plat principal chaud ou froid Et 1 article parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert) | |
| 3 ARTICLES | 8,00 \$ |
| Plat principal chaud ou froid Et 2 articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert) | |
| 4 ARTICLES | 8,50 \$ |
| Plat principal chaud ou froid, la soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert. | |
| Plat principal : | |
| • Chaud ou froid | 6,75 \$ |
| Sandwich ou roulé : | |
| • Œuf ou fromage | 3,75 \$ |
| • Jambon, thon ou poulet | 4,00 \$ |
| • Demi-sandwich varié avec crudités et trempette | 4,00 \$ |
| • Salade garnie ou César (250 mL) | 3,25 \$ |
| • Crudités (95 g) et trempette | 3,00 \$ |
| Compléments : | |
| • Soupe et craquelins (200 mL) | 2,25 \$ |
| • Sachet de condiments | 0,50 \$ |
| • Jus hydrofruit (60% d'eau) | 2,00 \$ |
| • Jus de légumes réduit en sel | 1,75 \$ |
| • Lait 2 % (200 mL) | 1,75 \$ |
| • Eau simple drop | 1,50 \$ |
| • Biscuit à l'avoine | 2,00 \$ |
| • Muffins aux fruits ou grains entiers | 2,00 \$ |
| • Fruit frais entier ou coupé | 2,25 \$ |
| • Salade de fruits (175 mL) | 2,00 \$ |
| • Pouding au lait (175 mL) | 1,75 \$ |
| • Dessert du jour | 2,00 \$ |
| • Bâtonnet de fromage | 1,75 \$ |
| • Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube | 1,75 \$ |

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

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!

OPTION 1 : Cartes repas disponibles OU NOUVEAU! achat de coupons **pour 10 repas ou plus**. Chèques, comptant ou virement. Contactez la personne ressource avant le virement. Merci!

Ne pas appliquer les collations sur la carte repas, argent comptant si possible pour l'achat de collations.

2 ITEMS : 75,00 \$

3 ITEMS : 80,00 \$

4 ITEMS : 85,00 \$

OPTION 2 : Payable à la journée en argent comptant ou chèque, montant exact svp.