



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE			Soupe à base de poulet	Potage cubain OU Soupe asiatique	Soupe à la tomate	Soupe du chef
REPAS FROID		AUCUN SERVICE	<u>BENTO JAPONAIS</u> Riz blanc, légumes, fruits, légumineuses du chef, 1 œuf dur et sauce du chef	<u>BAGEL FROMAGE À LA CRÈME</u> ♥ 1 œuf dur Crudités et trempette	<u>SALADE CÉSAR</u> Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥	<u>REPAS BOÎTE À LUNCH</u> ♥ Sandwich au choix Tube en yogourt, crudités et trempette Dessert spécial SANTÉ en forme de beigne
REPAS CHAUD				REPAS INTERNATIONAUX		
Semaine 1		AUCUN SERVICE	<u>POISSON CROUSTILLANT</u> (♥ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Brocolis vapeur	<u>SOUPE-REPAS RAMEN</u> Juliennes de légumes, Poulet et oeuf	<u>BRUNCH FRUITÉ</u> ♥2 Crêpes avec salade de fruits yogourt et œuf brouillé ♥ mini muffin au son ou avoine	<u>SPAGHETTI À LA VIANDE</u> Bœuf et protéine végétale texturée Petit pain à l’ail ♥ Concombres
26 août	27 janv.					
30 sept.	10 mars					
4 nov.	14 avril					
9 déc.	19 mai					
Semaine 2		AUCUN SERVICE	<u>JAMBON À L’ÉRABLE</u> Pommes de terre en purée Légumes de saison	<u>POULET FIESTA MEXICAIN!</u> Poulet effiloché à la salsa Avec légumes à coté Riz mexicain Demi-lune gratinée ♥	<u>RAVIOLI AU FROMAGE</u> Sauce rosée Concombres et poivrons marinés	<u>BURGER DE POULET</u> (Mayonnaise, laitue, tomates) Salade de chou « crémeuse » ☺
2 sept.	3 févr.					
7 oct.	17 mars					
11 nov.	21 avril					
16 déc.	26 mai					
Semaine 3		AUCUN SERVICE	<u>DINDE PARFUMÉE AU GINGEMBRE</u> Sauce maison Pommes de terre en purée Carottes en rondelles	<u>POULET TAOUK !</u> Poulet mariné Sauce à l’ail Riz au safran Navets, tomates et concombres	<u>CROQUETTES DE POULET</u> Multigrains Pâtes à l’ail Duo de fèves à l’ail	<u>FAJITAS DE BŒUF</u> (2)♥ Mayonnaise assaisonnée Fromage au choix Crudités du chef et trempette
9 sept.	10 févr.					
14 oct.	24 mars					
18 nov.	28 avril					
6 janv.	2 juin					
Semaine 4		AUCUN SERVICE	<u>6\$: 2 items</u> (Apportez votre boisson et vos ustensiles) <u>6\$ MARDI D’ANTAN 6\$</u> <u>MACARONI AU FROMAGE</u> Salade verte et légumes	<u>LA BELLE CRÉOLE!</u> Bœuf mijoté façon créole Riz, petits haricots rouges Légumes racines rissolées (patate douce etc..)	<u>♥TORTILLA AU POULET</u> Laitue et sauce maison Crudités et trempette maison	<u>PIZZA AUX 3 FROMAGES</u> Salade verte et légumes
16 sept.	17 févr.					
21 oct.	31 mars					
25 nov.	5 mai					
13 janv.	9 juin					
Semaine 5		AUCUN SERVICE	<u>BOULETTES SUÉDOISES</u> Sauce suédoise Pommes de terre en purée Petits pois et carottes	<u>ITALIEN CE MIDI !</u> <u>Calzone tomates et fromage</u> Mélange de bâtonnets de pommes de terre, carottes et navets Salade de légumes	<u>BURGER DE POISSON</u> Sauce tartare Laitue Salade d’orzo aux légumes Cornichons à l’aneth	<u>LASAGNE</u> Sauce à la viande et protéine végétale texturée Salade César
23 sept.	24 fév.					
28 oct.	7 avril					
2 déc.	12 mai					
20 janv.	16 juin					
DESSERTS		• ASSIETTE DE FRUITS DIPONIBLE À TOUS LES JOURS • POUDING DISPONIBLE À TOUS LES JOURS • DESSERT DU CHEF À BASE DE FARINE (ET FRUITS) DISPONIBLE À TOUS LES JOURS				DESSERT DU JOUR : LAIT GLACÉ

Repas complet :	
2 ARTICLES	7,50 \$
<u>Plat principal chaud ou froid</u> Et 1 article parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
3 ARTICLES	8,00 \$
<u>Plat principal chaud ou froid</u> Et 2 articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
4 ARTICLES	8,50\$
<u>Plat principal chaud ou froid,</u> 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 de fruits hydrafruit	2,00 \$
• 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 : NOUVEAU! **COUPONS REPAS :** Achat de coupons pour 10 repas ou plus. Soit par chèque, comptant ou virement. Les coupons repas vous seront acheminés par votre enfant après le paiement. **Contactez la personne ressource avant un virement. Merci!**

2 ITEMS : 75.00 \$
3 ITEMS : 80,00 \$
4 ITEMS : 85,00 \$

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