



	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 fév. 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 DIPONIBLE 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.