

Petits déjeuners et soupers

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Déjeuner vedette	Gaufres / Yogourt aux fruits	Club matin (muffin anglais, œuf, bacon, tomate et laitue)	Muffin maison/ Gruau ● et smoothie (N*)	Crêpes avec sirop et jambon	Un œuf tourné
Fruits/produits laitiers	Fruits frais assortis de saison, yogourt, compote de fruits				
Produits céréaliers ●	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel / Céréales froides/Rôties	Bagel/ Céréales froides/Rôties	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel/Céréales froides/rôties
Boissons	Lait ou jus de fruits pur à 100 %				
	● Grains entiers ou option à grains entiers disponibles				

REPAS COMPLET - SOUPER					
Soupes	Soupe du jour				
Plats du souper	Pizza au pepperoni de dinde et fromage	Croque-monsieur au jambon	Poitrine de poulet aux épices maison	Spaghettis, sauce à la viande	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Lait, eau ou jus de légumes
Légumes / salades	Légumes du moment et accompagnement au gout du chef				
Desserts	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers)				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 27 août, 1 ^{er} octobre, 12 novembre et 17 décembre 2018; les 4 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2019.				



(N*) Nouveauté

★ Tous nos mets sont cuisinés maison par notre équipe



Académie des Sacrés-Coeurs

Petits déjeuners et soupers

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Déjeuner vedette	Rôties et cretons	Pain doré, sirop et yogourt grec (N*)	Spécial croissant sandwich aux œufs (N*)	Sandwich au fromage	Bagel œuf, fromage et bacon
Fruits	Fruits frais assortis de saison, yogourt, compote de fruits				
Produits céréaliers	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel / Céréales froides/Rôties	Bagel/ Céréales froides/Rôties	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel/Céréales froides/rôties
Breuvages	Lait ou jus de fruits pur à 100%				
	● Grains entiers ou option à grains entiers disponibles				

	REPAS COMPLET - SOUPER				
Soupes	Soupe du jour				
Plats du souper	Club sandwich	Filet de poisson	Lasagne gratinée (N*)	Ragoût de boulettes	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Lait, eau ou jus de légumes
Légumes / salades	Légumes du moment et accompagnement au gout du chef				
Desserts	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers)				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 3 septembre, 8 octobre et 19 novembre 2018; les 7 janvier, 11 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2019.				



(N*) Nouveauté

★ Tous nos mets sont cuisinés maison par notre équipe

◆ Croûte sans gras trans



Académie des Sacrés-Coeurs

Petits déjeuners et soupers

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Déjeuner vedette	Gaufre, sirop et petit fromage (N*)	Œuf à la coque, bacon et pommes de terre	Muffin maison / Gruau et smoothie ●	Crêpes aux fruits, sauce chocolat et yogourt à boire (N*)	Club matin (muffin anglais, œuf, galette de saucisse, tomates et laitue)
Fruits	Fruits frais assortis de saison, yogourt, compote de fruits				
Produits céréaliers	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel / Céréales froides/Rôties	Bagel/ Céréales froides/Rôties	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel/Céréales froides/rôties
Brevages	Lait ou jus de fruits pur à 100%				
	● Grains entiers ou option à grains entiers disponibles				
REPAS COMPLET - SOUPER					
Soupes	Soupe du jour				
Plats du souper	Jambon à l'érable	Pâté au saumon ● (N*)	Fettucines Alfredo au poulet (N*)	Mijoté de bœuf	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Lait, eau ou jus de légumes
Légumes / salades	Légume du moment et accompagnement au goût du chef.				
Desserts	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 10 septembre, 15 octobre et 26 novembre 2018; les 14 janvier, 18 février, 1 ^{er} avril, 6 mai et 10 juin 2018.				



Produit céréalier à grains entiers.

(N*) Nouveauté

★ Tous nos mets sont cuisinés maison par notre équipe

Petits déjeuners et soupers

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Déjeuner vedette	Rôties, fromage et pommes de terre à déjeuner	Pain et/ou gaufre avec sirop et yogourt en tube (N*)	Sandwich au fromage grillé	Oeufs brouillés et bacon	Croissant au jambon et fromage
Fruits	Fruits frais assortis de saison, yogourt, compote de fruits				
Produits céréaliers ●	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel / Céréales froides/Rôties	Bagel/ Céréales froides/Rôties	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel/Céréales froides/rôties
Breuvages	Lait ou jus de fruits pur à 100%				
	● Grains entiers ou option à grains entiers disponibles				
REPAS COMPLET - SOUPER					
Soupes	Soupe du jour				
Plats du souper	Taco au bœuf	Pâtes, sauce napolitaine	Saucisse porc et bœuf	Quiche au choix du chef ●	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Lait, eau ou jus de légumes
Légumes / salades	Légume du moment et accompagnement au goût du chef.				
Desserts	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 22 octobre et 3 décembre 2018; les 21 janvier, 25 février, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2019.				



(N*) Nouveauté

★ Tous nos mets sont cuisinés maison par notre équipe



Académie des Sacrés-Coeurs

Petits déjeuners et soupers

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Déjeuner vedette	Rôties et céréales Vector (N*)	Mini quiches, saveurs assorties (N*)	Crêpes et sirop et lait au chocolat (N*)	Roulé œuf, jambon et fromage (N*)	Fèves au lard et saucisses (N*)
Fruits	Fruits frais assortis de saison, yogourt, compote de fruits				
Produits céréaliers ●	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel / Céréales froides/Rôties	Bagel/ Céréales froides/Rôties	Bagel / Céréales froides/ Rôties	Bagel/Céréales froides/rôties
Brevages	Lait ou jus de fruits pur à 100%				
	● Grains entiers ou option à grains entiers disponibles				

REPAS COMPLET - SOUPER					
Soupes	Soupe du jour				
Plats du souper	Hamburger de bœuf maison	Macaronis au fromage (N*)	Pâté au poulet ● (N*)	Sous-marin chaud au choix du chef	INCLUS DANS LES REPAS COMPLETS DÎNER ET SOUPER ----- Lait, eau ou jus de légumes
Légumes / salades	Légume du moment et accompagnement au goût du chef.				
Desserts	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers).				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 24 septembre, 29 octobre et 10 décembre 2018; les 28 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2019.				



(N*) Nouveauté

★ Tous nos mets sont cuisinés maison par notre équipe



Académie des Sacrés-Coeurs