

MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET - DÎNER



DINER

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe bœuf et nouilles	Crème de patates douces	Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Soupe won-ton
PLAT DU CHEF	1	Linguines, sauce bolognaise à la dinde	Vol-au-vent au poulet	Poisson croustillant en chapelure panko ●	Boulettes « pain de viande » au veau (N*)	Porc au miel et à l'ail
	2	Poisson en croûte de bretzels ●	Pâté chinois	Taco au bœuf	Quiche au fromage Monterey Jack ● (N*)	Poulet à l'asiatique (N*)
LÉGUME et Salade		Maïs en grains	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Carottes persillées	Mélange Montego
		Salade au choix du chef	Salade de concombres	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade de pâtes à la grecque	Salade César
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre grelots rôties (plat du chef 2)		Coquilles aux fines herbes (plat du chef 1)	Couscous de blé entier ● (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●
DESSERTS		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BREUVAGES		Lait, eau ou jus de légumes				
		À LA CARTE				
PANINI		Panini du jour, du lundi au jeudi pour les classes de 5 ^e et 6 ^e année.				

* Pour les enfants allergiques, chacun est traité selon son allergie. Il y a également deux choix de menus particuliers disponibles au comptoir de service réservé pour eux.

** Au retour d'un congé (pédagogique ou autre), c'est toujours le menu du lundi qui est servi, peu importe la journée).



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

(N*) Nouveauté

● Croûte sans gras





ACADÉMIE DES SACRÉS-COEURS

MENU DE LA SEMAINE

REPAS COMPLET - DÎNER



DINER

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de carottes	Soupe bœuf et couscous ●	Crème de brocoli	Soupe aux lentilles
PLAT DU CHEF	1 Pâté campagnard au veau (N*) ●	Saucisse de dinde et ketchup aux fruits (N*)	Filet de poisson à la parmesane ●	Pains farcis au poulet, fromage et salsa ● (N*)	Pizza au jambon (N*)
	2 LUNDI SANS VIANDE Fusillis au fromage	Macaronis chinois	Bœuf bourguignon	Spaghettis, sauce à la viande	Pilons de poulet miel et cari (N*)
LÉGUME et Salade	Maïs en grains 	Légumes d'hiver	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange jardinière  (haricots et carottes)	Pois verts
	Chiffonnade de laitue	Salade de chou classique	Salade de macaronis	Salade de couscous de blé entier ●	Salade César 
ACCOMPAGNEMENT	-	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ●	-	Pomme de terre assaisonnées (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BREUVAGES	Lait, eau ou jus de légumes				
À LA CARTE					
PANINI	Panini du jour, du lundi au jeudi pour les classes de 5 ^e et 6 ^e année				

* Pour les enfants allergiques, chacun est traité selon son allergie. Il y a également deux choix de menus particuliers disponibles au comptoir de service réservé pour eux.

** Au retour d'un congé (pédagogique ou autre), c'est toujours le menu du lundi qui est servi, peu importe la journée).



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.






Convient aux lacto-ovo-végétariens.

(N*) Nouveauté

● Croûte sans gras



ACADÉMIE DES SACRÉS-COEURS

		DINER					
SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE		Soupe bœuf, légumes et riz brun ●	Potage aux poireaux	Soupe poulet et orge ● (N*)	Crème de légumes	Soupe au poulet maison	
PLAT DU CHEF	1	Poisson italiano ● (N*)	Macaronis à la viande gratinés	Boulettes de dinde, sauce forestière (N*)	Cubes de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Mini burger de bœuf	
	2	Panini à la dinde	Escalope de porc, sauce au poivre 	Pizza-pita au fromage (N*)	Pâtes, sauce napolitaine	Taco au poisson	
LÉGUME et Salade		Mini carottes crues	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE	
		Salade du chef	Salade de chou crémeuse	Salade de coquilles, vinaigrette balsamique maison	Salade de carottes	Salade César	
ACCOMPAGNEMENT		Orzo à l'ail (plat de chef 1)	Pain à l'ail ● (plat du chef 1) Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux fines herbes ● (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	-	
DESSERT¹		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.					
BREUVAGES		Lait, eau ou jus de légumes					
		À LA CARTE					
PANINI		Panini du jour, du lundi au jeudi pour les classes de 5 ^e et 6 ^e année.					

* Pour les enfants allergiques, chacun est traité selon son allergie. Il y a également deux choix de menus particuliers disponibles au comptoir de service réservé pour eux.

** Au retour d'un congé (pédagogique ou autre), c'est toujours le menu du lundi qui est servi, peu importe la journée).



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.








Convient aux lacto-ovo-végétariens.

(N*) Nouveauté

● Croûte sans gras



DINER

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe minestrone	Soupe poulet et nouilles	Crème de carottes	Soupe bœuf et riz	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Pâté au saumon, sauce à l'aneth ●	<i>Hamburger steak</i>	Sous-marin chaud au jambon (N*)	Filets de poulet	Pizza au fromage
	2	LUNDI SANS VIANDE Rigatonis, sauce végé (N*)	 Souvlaki de porc	Hauts de cuisse de poulet sauce aux herbes	Poisson au choix du chef ●	Pâtes, sauce à la saucisse de dinde (N*)
LÉGUME ou SALADE		 Mélange Soleil levant	 Carottes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	 Mélange San Francisco	 Mélange Romanesco
		Salade du chef	Salade de chou et macaronis méli-mélo (N*)	Salade de pommes du Québec (N*)	Salade de boucles à la grecque	Salade César
ACCOMPAGNEMENT		-	Purée de pommes de terre	Linguines au basilic (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ●	-
DESSERT¹		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers				
BREUVAGES		Lait, eau ou jus de légumes				
À LA CARTE						
PANINI		Panini du jour, du lundi au jeudi pour les classes de 5 ^e et 6 ^e année.				

* Pour les enfants allergiques, chacun est traité selon son allergie. Il y a également deux choix de menus particuliers disponibles au comptoir de service réservé pour eux.

** Au retour d'un congé (pédagogique ou autre), c'est toujours le menu du lundi qui est servi, peu importe la journée).



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.








Convient aux lacto-ovo-végétariens.

(N*) Nouveauté

● Croûte sans gras

DINER

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe bœuf et orge ●	Soupe minestrone	Potage aux légumes	Crème de poulet	Soupe tomates et nouilles
PLAT DU CHEF	1 Escalope de dinde à la grecque (N*) 	Croque-monsieur façon pizza (N*)	Fettucines Alfredo au jambon (N*)	Filet de saumon à l'aneth ●	Burger de dinde et mayo créole (N*)
	2 LUNDI SANS VIANDE Quiche au brocoli et fromage ● (N*)	Boulettes de veau à l'italienne (N*) 	Sandwich chaud au poulet	Farfalles, sauce à la viande	Escalope de porc, sauce brune aux fines herbes
LÉGUME ou SALADE	Mélange Montego	 Carottes en rondelles	 Pois verts	Macédoine d'hiver	Mini carottes crues
	Salade orientale	Salade de brocoli	 Salade de maïs	Salade de légumes	Salade César
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	-	Couscous de blé entier ● (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre (plat du chef 2)
DESSERT	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/ou des desserts cuisinées à base de produits céréaliers				
BREUVAGES	Lait, eau ou jus de légumes				
À LA CARTE					
PANINI	Panini du jour, du lundi au jeudi pour les classes de 5 ^e et 6 ^e année.				

* Pour les enfants allergiques, chacun est traité selon son allergie. Il y a également deux choix de menus particuliers disponibles au comptoir de service réservé pour eux.

** Au retour d'un congé (pédagogique ou autre), c'est toujours le menu du lundi qui est servi, peu importe la journée).



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

(N*) Nouveauté

● Croûte sans gras

