

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux légumes	Crème de courge	Soupe au poulet et riz brun ●	Soupe aux tomates et nouilles	Soupe won ton
PLAT DU CHEF	1	Poulet, sauce Tao	Fusillis, sauce à la viande	Pizza carnivore (3 viandes)	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane Q
	2	LUNDI SANS VIANDE Quiche au fromage ● (N*)	Galette de dindon laquée à l'asiatique Q	Boulettes de veau à l'italienne Q	Burger de poisson croustillant ●● (N*)
LÉGUME (servi avec plats 1 et 2)	Mélange Soleil levant Q	Carottes persillées Q	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Mélange Romanesco Q
COMPTOIR FROID	Salade du chef	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade verte	Salade de pâtes	Salade César
ACCOMPAGNEMENT	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 2)	Nouilles aux œufs (plat du chef 2)	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	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				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 31 août, 5 octobre et 16 novembre 2020; les 4 janvier, 8 février, 22 mars, 26 avril et 31 mai 2021.				

(N*) = Nouveauté



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de céleri	Soupe aux légumes	Crème de brocoli	Soupe poulet, légumes et orge ●	Soupe aux tomates, légumes et couscous ●
PLAT DU CHEF	1	Coquilles, sauce à la viande et pain à l'ail ●	Porc au miel et à l'ail	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●	Bifteck de Hambourg
	2	Boulettes de dinde, sauce au choix (N*)	Burger de bœuf	Pilon de poulet aux herbes	Lasagne aux légumes ● (N*)
LÉGUME (servi avec plats 1 et 2)	Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
COMPTOIR FROID	Salade fattouche	Salade de chou crémeuse (N*)	Salade de légumes croquants	Salade de concombre (N*)	Salade César
ACCOMPAGNEMENT	Couscous de blé entier comme un taboulé ● (plat du chef 2)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain ●	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	-
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	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
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 7 septembre, 12 octobre et 23 novembre 2020 ; les 11 janvier, 15 février, 29 mars, 3 mai et 7 juin 2021.

(N*) = Nouveauté



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe au poulet et nouilles	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ●	Potage de carotte et gingembre	Soupe du cultivateur	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Boulettes de veau à la suédoise	Vol-au-vent au poulet	Pâté au saumon réinventé (N*)	Poulet barbecue	Spaghettis, sauce à la viande
	2 LUNDI SANS VIANDE Pâtes sauce rosée, gratinées ● (N*)	Tacos végétariens ● (N*)	Pain de dindon aux légumes ● (N*)	Escalope de porc, sauce au poivre	Pizza végétarienne ●
LÉGUME (servi avec plats 1 et 2)	Duo de haricots verts et jaunes coupés	Mélange Soleil levant	Macédoine cinq légumes	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
COMPTOIR FROID	Salade du chef	Salade de carottes et canneberges (N*)	Salade de pâtes	Salade de chou rouge classique (N*)	Salade César
ACCOMPAGNEMENT	Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	-	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	Riz brun pilaf ●	-
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	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
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 14 septembre, 19 octobre et 30 novembre 2020 ; les 18 janvier, 22 février, 5 avril, 10 mai et 14 juin 2021.

(N*) = Nouveauté



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de légumes	Soupe minestrone aux haricots	Soupe aux tomates et coquilles	Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	Burger au porc barbecue ●	Croque-monsieur (N*)	Pâté à la viande	Boulettes de dinde, sauce miel et sriracha
	2 LUNDI SANS VIANDE Rigatonis primavera ●	Poisson à la parmesane ●	Fusillis, sauce rosée au poulet (N*)	Saucisses de porc et bœuf	Pizza au pastrami
LÉGUME (servi avec plats 1 et 2)	Carottes persillées	Maïs	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
COMPTOIR FROID	Salade de légumineuses et mini-maïs (N*)	Salade de chou crémeuse épicée	Salade méli-mélo	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César
ACCOMPAGNEMENT	-	Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 2)	-	Purée de pommes de terre (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	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				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 21 septembre, 26 octobre et 7 décembre 2020 ; les 25 janvier, 8 mars, 12 avril, 17 mai et 21 juin 2021.				

(N*) = Nouveauté



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.

REPAS COMPLET - DÎNER

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe au poulet et nouilles	Crème de céleri	Soupe aux lentilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Sandwich chaud au poulet	Porc, sauce hoisin maison	Casserole au thon (N*)	Filet de poisson du chef ●	Pennes à la saucisse de dinde
	2 LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage ●	Pizza végétarienne à la mexicaine ●	Bœuf bourguignon	Assiette libanaise avec poulet Shawarma (N*)	Souvlaki de porc aux épices marocaines (N*) ●
LÉGUME (servi avec plats 1 et 2)	Pois verts ●	Jardinière orientale	Fleurettes de brocoli	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
COMPTOIR FROID	Salade verte	Salade d'épinards aux parfums d'Asie ●	Salade de maïs ●	Salade grecque	Salade César
ACCOMPAGNEMENT	-	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	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				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 28 septembre, 9 novembre et 14 décembre 2020 ; les 1 ^{er} février, 15 mars, 19 avril et 24 mai 2021.				

(N*) = Nouveauté



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Produit céréalier à grains entiers.