

Semaine du 24 août, 21 septembre, 19 octobre, 16 novembre, 14 décembre, 25 janvier, 22 février, 29 mars, 3 mai, 31 mai :

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Potage aux carottes	Poulet et nouilles avec légumes	Crème de tomates	Minestrone et nouilles	Crème de brocoli
REPAS 1	Bâtonnets de poisson maison avec sauce tartare	Hot Chicken	Pizza garnie : pepperoni de dinde, fromage, légumes, pâte de blé	Pâté chinois	Poulet Souvlaki avec pain pita & tzatziki maison
FÉCULENT / LÉGUMES	Riz avec légumes et sauce tomate gratiné au four	Petits pois, purée de pommes de terre	—	—	Légumes rôtis
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Pâtes de blé entier, sauce tomate-basilic ou rosée	Sous-marin à l'italienne	Soupe tonkinoise au poulet ou bœuf	Jambon fromage sur pain baguette	Pâtes de blé entier, sauce tomates-basilic ou bolognaise
SALADE	Salade verte	Salade d'épinards et canneberges	Salade César	Salade de tomates style bruschetta	Salade grecque
DESSERT	Yogourt et fruits frais	Galette d'avoine	Gâteau aux carottes	Muffin	Salade de fruits

Semaine du 31 août, 28 septembre, 26 octobre, 23 novembre, 21 décembre, 1 février, 8 mars, 12 avril, 10 mai, 7 juin :

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Bœuf et orge	Potage de courge musquée	Mexicaine	Crème de champignons	Lentilles
REPAS 1	Poisson croustillant cuit au four avec sauce mayo citronnée	Macaroni de blé entier au fromage	Fajitas au poulet	Boulettes de bœuf	Burger au poulet (laitue, tomates et condiments)
FÉCULENT / LÉGUMES	Orzo et légumes	—	Sauté de poivrons et oignons	Riz aux légumes	Pommes de terre sucrées style frites au four
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Pâtes de blé entier, sauce tomate-basilic ou rosée	Wrap au jambon et fromage	Soupe tonkinoise au poulet ou bœuf	Ciabatta dinde, fromage et pesto	Pâtes de blé entier, sauce tomates-basilic ou bolognaise
SALADE	Tranches de concombres et trempette	Salade César	Guacamole et salsa	Salade verte	Salade de chou
DESSERT	Salade de fruits	Pain aux bananes	Carrés aux Rice Krispies maison	Galette d'avoine	Croquant aux fraises

Semaine du 7 septembre, 5 octobre, 2 novembre, 30 novembre, 11 janvier, 8 février, 15 mars, 19 avril, 17 mai, 14 juin :

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Minestrone et nouilles	Crème de poireaux et pommes de terre	Poulet, riz et légumes	Potage chou-fleur et cheddar	Crème de poulet
REPAS 1	Déjeuner / dîner œufs brouillés, saucisses	Pilons de poulet BBQ	Pizza garnie : pepperoni de dinde, fromage, légumes, pâte de blé	Bâtonnets de poisson maison avec mayonnaise au pesto	Hamburger au bœuf : laitue, tomates, condiments
FÉCULENT / LÉGUMES	Pommes de terre à déjeuner	Légumes rôtis et riz	Salade César	Brocoli et choux-fleurs gratinés	Pommes de terre grecques
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Pâtes de blé entier, sauce tomate-basilic ou rosée	Sous-marin à l'italienne	Soupe tonkinoise au poulet ou bœuf	Jambon fromage sur pain baguette	Pâtes de blé entier, sauce tomates-basilic ou bolognaise
SALADE	Tranches de concombres et trempette	Salade de pâte et légumes	Salade verte	Salade de pommes de terre et légumes	Salade de maïs
DESSERT	Crêpes et sirop	Pain à la courge	Muffin	Salade de fruits	Pudding chômeur

Semaine du 14 septembre, 12 octobre, 9 novembre, 7 décembre, 18 janvier, 15 février, 22 mars, 26 avril, 24 mai :

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Potage vert	Poulet, nouilles et légumes	Soupe à l'oignon	Bœuf, nouilles et légumes	Crème de tomates
REPAS 1	Sauté de poulet teriyaki	Poisson à l'italienne avec sauce aux tomates et olives	Macaroni chinois	Doigts de poulet	Saucisses
FÉCULENT / LÉGUMES	Riz (style riz frit) aux légumes	Perogies	Légumes rôtis	Riz & rondelle de courge	Pommes de terre et haricots
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Pâtes de blé entier, sauce tomate-basilic ou rosée	Wrap au jambon et fromage	Soupe tonkinoise au poulet ou bœuf	Ciabatta dinde, fromage et pesto	Pâtes de blé entier, sauce tomates-basilic ou bolognaise
SALADE	Salade Asiatique	Salade verte	Salade légumineuses	Salade de chou crémeuse	Salade César
DESSERT	Yogourt et granola	Salade de fruits	Croustade aux pommes	Pain canneberge et citron	Muffin

Menu pâtes

Primaire : lundi et vendredi • Secondaire : tous les jours

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SAUCES	Tomate & Basilic				
	Rosée	Pesto	Alfredo	Arrabiata (épicée)	Bolognaise

Menu Sandwiches

Primaire : mardi et jeudi • Secondaire : tous les jours

SEMAINES 1 & 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SANDWICHES	Wrap BLT : bacon, laitue, fromage	Sous-marin à l'italienne	Wrap aux œufs	Jambon fromage sur pain baguette	Baguette avec poulet rôti, fromage et mayo épicée

SEMAINE 2 & 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SANDWICHES	Sous-marin à l'italienne	Wrap au jambon et fromage	Viande fumée sur pain de seigle	Ciabatta dinde, fromage et pesto	Wrap au thon

Bars à sandwiches, à pâtes et à sauté teriyaki disponibles tous les jours!

Items disponibles dans le bar à sandwiches en alternance selon ce qui est frais et en saison :

PROTÉINES	CONDIMENTS	PAINS
Poulet	6-8 légumes	Pains multigrain
Dinde	Mayonnaise	Pain tortilla (wrap)
Jambon	Mayonnaise épicée	Pain sous-marin
Viande fumée	Moutarde jaune	Pain ciabatta
Salade de thon	Moutarde Dijon	
Œufs durs	Fromage – cheddar, suisse	
Salade aux œufs	Houmous	

