

Semaine du 23 août, 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre, 24 janvier, 21 février, 28 mars, 2 mai, 30 mai :

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Potage aux carottes	Poulet, nouilles et légumes	Crème de tomates	Minestrone et nouilles	Crème de brocoli
REPAS 1	Bâtonnets de poisson avec sauce tartare maison	Hot Chicken avec sauce	Pizza garnie: pepperoni de dinde, fromage & légumes	Pâté chinois : bœuf, maïs en grain, purée maison	JOURNÉE GRECQUE Souvlaki au poulet, pita, tzatziki, laitue, tomates
FÉCULENT / LÉGUMES	Riz avec légumes et sauce tomate gratiné au four	Petits pois, purée de pommes de terre	Frites aux pommes de terre sucrés	—	Légumes rôtis Pommes de terre grecques
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Tortellini au fromage, 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 tomate-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 30 août, 27 septembre, 25 octobre, 22 novembre, 20 décembre, 31 janvier, 7 mars, 4 avril, 9 mai, 6 juin :

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Bœuf et orge	Potage de courge musquée	Mexicaine	Choux traditionnelle	Lentilles
REPAS 1	Poisson croustillant au four, sauce mayo citronnée	Chilli maison à la dinde avec pain à l'ail	JOURNÉE MEXICAINE Fajitas au poulet	Boulettes bœuf à l'italienne, sauce tomates-basilic	Burger au poulet (laitue, tomates et condiments)
FÉCULENT / LÉGUMES	Orzo et légumes	Riz Jasmin, haricots verts au beurre et persil	Sauté de poivrons et oignons, maïs en grain au beurre et paprika	Riz aux légumes	Pommes de terre sucrées style frites au four
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Tortellini au fromage, sauce tomate-basilic ou rosée	Wrap jambon-fromage	Soupe tonkinoise au poulet ou bœuf	Ciabatta dinde, fromage et pesto	Pâtes de blé entier, sauce tomate-basilic ou bolognaise
SALADE	Tranches de concombres et trempette	Salade César	Guacamole, salsa, crème sûre avec croustilles	Salade verte	Salade de chou
DESSERT	Salade de fruits	Pain aux bananes	Carrés Rice Krispies maison	Galette d'avoine	Croquant aux fraises

Semaine du 6 septembre, 4 octobre, 1 novembre, 29 novembre, 10 janvier, 7 février, 14 mars, 18 avril, 16 mai, 13 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 POUR LE DÎNER Œufs brouillés au cheddar, saucisses croustillantes	Pilons de poulet BBQ	Pizza garnie : pepperoni de dinde, fromage, légumes, pâte de blé	Saumon au four, sauce au citron crémeuse	Burger au bœuf (laitue, tomates et condiments)
FÉCULENT / LÉGUMES	Pommes de terre à déjeuner	Légumes rôtis et orzo, haricots jaunes aux herbes et huile d'olive	Salade César	Brocoli et choux-fleurs gratinés	Pommes de terre grecques
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Tortellini au fromage 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 tomate-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	Gâteau à l'ananas	Muffin	Salade de fruits	Pudding chômeur

Semaine du 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre, 17 janvier, 14 février, 21 mars, 25 avril, 23 mai, 20 juin :

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Poulet, nouilles et légumes	Potage vert	Soupe à l'oignon	Bœuf, nouilles et légumes	Crème de tomates
REPAS 1	Poisson à l'italienne, sauce tomates et olives	JOURNÉE ASIATIQUE Sauté poulet teriyaki, brocoli	Macaroni chinois	Doigts de poulet	Saucisses Italiennes
FÉCULENT / LÉGUMES	Perogies	Riz frit aux légumes	Légumes rôtis	Couscous & rondelle de courge	Pommes de terre sucrées, poivrons rôtis
REPAS 2 (PRIMAIRE)	Tortellini au fromage, sauce tomate-basilic ou rosée	Wrap jambon-fromage	Soupe tonkinoise au poulet ou bœuf	Ciabatta dinde, fromage et pesto	Pâtes de blé entier, sauce tomate-basilic ou bolognaise
SALADE	Salade verte	Salade Asiatique	Salade de 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	Arrabbiata (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/Poulet croustillant au four	6-8 légumes	Pains multigrain
Dinde	Mayonnaise	Pain tortilla (wrap)
Jambon	Mayonnaise épicée	Pain sous-marin
Viande fumée/Saucisses	Moutarde jaune	Pain ciabatta
Salade de thon	Moutarde Dijon	
Œufs durs	Fromage - cheddar, suisse	
Salade aux œufs	Houmous	

