

Semaine du 22 août, 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre, 23 janvier, 20 février, 27 mars, 1<sup>er</sup> mai, 29 mai :

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Potage aux carottes	Poulet, nouilles et légumes	Crème de tomates	Minestrone et nouilles	Crème de brocoli
<b>REPAS 1</b>	Bâtonnets de poisson, sauce tartare maison	Hot Chicken sur pain de blé avec sauce	Pizza garnie: pepperoni de dinde, fromage & légumes	Pâté chinois : bœuf, maïs en grain, purée maison	<b>JOURNÉE GRECQUE</b> Souvlaki au poulet, pita, tzatziki, laitue, tomates
<b>FÉCULENT / LÉGUMES</b>	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
<b>REPAS 2 (PRIMAIRE)</b>	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
<b>SALADE</b>	Salade verte	Salade de quinoa, légumes et pois chiches	Salade César	Salade de tomates style bruschetta	Salade grecque
<b>DESSERT</b>	Yogourt et fruits frais	Galette d'avoine	Gâteau aux carottes	Muffin	Salade de fruits maison

Semaine du 29 août, 26 septembre, 24 octobre, 21 novembre, 19 décembre, 30 janvier, 6 mars, 10 avril, 8 mai, 5 juin :

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Bœuf et orge	Potage de courge musquée	Mexicaine	Choux traditionnelle	Lentilles
<b>REPAS 1</b>	Poisson croustillant au four, sauce mayo citronnée	Chilli maison à la dinde avec pain à l'ail	<b>JOURNÉE MEXICAINE</b> Fajitas au poulet	Boulettes bœuf à l'italienne, sauce tomates-basilic	Burger au poulet, laitue, tomates, condiments
<b>FÉCULENT / LÉGUMES</b>	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
<b>REPAS 2 (PRIMAIRE)</b>	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
<b>SALADE</b>	Tranches de concombres et trempette	Salade César	Guacamole, salsa, crème sûre avec croustilles	Salade verte	Salade de chou
<b>DESSERT</b>	Salade de fruits maison	Pain aux bananes	Carrés Rice Krispies maison	Galette d'avoine	Croquant aux fraises

Semaine du 5 septembre, 3 octobre, 31 octobre, 28 novembre, 9 janvier, 6 février, 13 mars, 17 avril, 15 mai, 12 juin :

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Minestrone et nouilles	Crème de poireaux et pommes de terre	Poulet, riz et légumes	Potage chou-fleur et cheddar	Crème de poulet
<b>REPAS 1</b>	<b>DÉJEUNER POUR LE DÎNER</b> 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)
<b>FÉCULENT / LÉGUMES</b>	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
<b>REPAS 2 (PRIMAIRE)</b>	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
<b>SALADE</b>	Tranches de concombres et trempette	Salade de pâte et légumes	Salade verte	Salade de pommes de terre et légumes	Salade de maïs
<b>DESSERT</b>	Crêpes et sirop	Gâteau à l'ananas	Muffin	Salade de fruits maison	Pudding chômeur

Semaine du 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 5 décembre, 16 janvier, 13 février, 20 mars, 24 avril, 22 mai, 19 juin :

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Poulet, nouilles et légumes	Potage vert	Soupe à l'oignon	Bœuf, nouilles et légumes	Crème de tomates
<b>REPAS 1</b>	Poisson à l'italienne, sauce tomates et olives	<b>JOURNÉE ASIATIQUE</b> Sauté poulet teriyaki, brocoli	Macaroni chinois	Doigts de poulet	Saucisses Italiennes
<b>FÉCULENT / LÉGUMES</b>	Perogies	Riz frit aux légumes	Légumes rôtis	Couscous & rondelle de courge	Pommes de terre sucrées Poivrons rôtis
<b>REPAS 2 (PRIMAIRE)</b>	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
<b>SALADE</b>	Salade verte	Salade Asiatique	Salade de légumineuses	Salade de chou crémeuse	Salade César
<b>DESSERT</b>	Yogourt et granola	Salade de fruits maison	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/Poulet grillé	Mayonnaise	Pain tortilla (wrap)
Jambon	Mayonnaise épicée	Pain sous-marin
Viande fumée/Saucisses	Moutarde jaune	Pain ciabatta
Salade de thon	Moutarde Dijon	Baguette de blé
Œufs durs	Fromage - cheddar, suisse	
Salade aux œufs	Houmous	

## Bar à salade de retour cette année!

