

19 août  
23 sept.  
28 oct.  
02 déc.  
20 janv.  
24 févr.  
31 mars  
05 mai  
09 juin

26 août  
30 sept.  
04 nov.  
09 déc.  
27 janv.  
03 mars  
07 avril  
12 mai  
16 juin

02 sept.  
07 oct.  
11 nov.  
16 déc.  
03 févr.  
10 mars  
14 avril  
19 mai

09 sept.  
14 oct.  
18 nov.  
06 janv.  
10 févr.  
17 mars  
21 avril  
26 mai

16 sept.  
21 oct.  
25 nov.  
13 janv.  
17 févr.  
24 mars  
28 avril  
02 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Crème de champignons  <b>Cari végétarien</b> <sup>1</sup> <i>(C. Gguen, sec. 3)</i>  <b>Pilon de poulet barbecue</b> Riz persillé  <b>Haricots verts</b> Salade verte et chou rouge	<b>Soupe aux légumes</b>  <b>Burger de poisson</b>  <b>Porc souvlaki</b> Carottes au beurre  Pommes de terrerôties à l'ail et origan Salade d'épinards	<b>Potage Crécy</b>  <b>Boulettes de lentilles corail</b> <sup>1</sup> <i>(A. Mehdi Benzaid, sec. 1)</i> Purée de pommes de terre Petits pois  <b>Pâté au poulet</b> Salade du chef	Soupe poulet et riz  <b>Lasagne tofu et épinards</b> <sup>1</sup> <i>(D. Paquet, sec. 1)</i>  <b>Galette de veau coréenne</b> Nouilles au beurre  Légumes sautés Salade César	Crème de légumes  <b>Effiloché végétarien</b> <sup>1</sup> <i>(M. Lapierre, sec. 2)</i>  <b>Poulet à la portugaise</b> Riz aux fines herbes  <b>Jardinière de légumes</b> Salade de chou crémeuse
Crème de patate douce  <b>Frittata au brocoliet fromage</b>  <b>Boulettes de bœufsuédoises</b> Riz et orge pilaf  Courgettes fraîches au four Salade printanière	Soupe au bœuf et orge  <b>Falafels et couscous façon nord-africaine</b> <sup>1</sup> <i>(V. Landié-Maheux, 6<sup>e</sup> année)</i>  <b>Poulet au beurre</b> Pain naan  <b>Brocoli vapeur</b> Salade fattendouche	<b>Soupe poulet et nouilles</b>  <b>Roulade de poisson à la florentine</b> Lentilles vertes aux herbes de Provence  <b>Pita à l'italienne</b>  <b>Légumes de style californien</b> Salade César	<b>Crème de chou-fleur</b>  <b>Pâtes aux haricots et brocoli</b> <sup>1</sup> <i>(J. Bissonnette, sec. 4)</i>  <b>Poulet parmesan</b> Pâtes au beurre <b>Haricots verts au pesto</b>  Salade d'épinards et carottes	<b>Soupe minestrone</b>  <b>Macaroni au fromage</b>  <b>Porc aigre-doux</b> Purée de pommes de terre persillée Sauté de légumes asiatiques  Salade du marché
<b>Soupe à l'oignon</b>  <b>Pâtes et lentilles</b> <sup>1</sup> <i>(N. Haltigin, sec. 1)</i>  <b>Poulet teriyaki</b> Vermicelles de riz  <b>Mélange de légumes bistro</b> Salade César	Crème de tomate à l'italienne  <b>Guédille aux crevettes nordiques</b>  <b>Porc moutarde et miel</b> Pommes de terre gelottes rôties au romarin <b>Brocoli et chou-fleur</b> Salade verte au basilic frais	<b>Crème de carottes au gingembre</b>  <b>Chili sin carne</b> Croustilles de tortillas <b>Maïs et poivrons rouges</b>  <b>Burger de dinde</b> Salade de chou vert	<b>Soupe aux légumes maison</b>  <b>Pâtes primavera aux légumes</b> <sup>1</sup> <i>(N. Odongui-Bonnard, CE1)</i>  <b>Pâté chinois</b>  <b>Carottes sautées au cumin</b> Salade du chef	Soupe aux lentilles vertes au cari  <b>Omelette-pizza</b>  <b>Poulet tandoori</b> Pommes de terre aux épices de Montréal  <b>Haricots verts au sésame</b> Salade de carottes
<b>Crème de poulet</b>  <b>Poisson-bruschetta</b>  <b>Bifteck à la lyonnaise</b>  Purée de pommes de terre <b>Pois et carottes</b> Salade de chou rouge	Soupe aux tomates et macaroni  <b>Fricassée végétarienne</b> <sup>1</sup> <i>(L. Goguen, sec. 5)</i>  <b>Doigts de poulet</b> <b>Pommes de terre rôties épicées</b>  Courgettes vertes sautées Salade printanière	<b>Potage Parmentier au basilic frais</b>  <b>Riz frit au tofu</b>  <b>Burrito à la viande</b>  <b>Mélange de légumes automnal</b> Salade du chef	<b>Soupe aux pois</b>  <b>Tortellinis, sauce rosée</b>  <b>Quiche lorraine</b>  <b>Brocoli grillé à l'ail</b> Salade César	<b>Potage cultivateur</b>  <b>Casserole de thon</b>  <b>Poulet au cari rouge et à la mangue</b> Riz basmati  <b>Carottes et edamame</b> Salade asiatique
<b>Soupe poulet et nouilles</b>  <b>Taboulé au pois chiche</b> <b>Pointes de pita grillées</b>  <b>Croque-monsieur au jambon</b>  <b>Haricots verts</b> Salade de chou rouge	<b>Crème de brocoli</b>  <b>Sauté de tofu Wow butter</b>  <b>Lasagne à la viande</b>  Vermicelles de riz <b>Edamame et carottes</b> Salade César	<b>Soupe bœuf et légumes</b>  <b>Pizza-Pita aux fruits de mer</b>  <b>Veau Marengo</b>  Purée de pommes de terre <b>Pois et carottes</b> Salade de chou rouge	<b>Soupe tomate et quinoa</b>  <b>Bol mexicain végétarien</b>  <b>Poulet sauce crémeuse au pesto</b> Nouilles aux oeufs <b>Maïs en grains</b> Salade du jardin	<b>Crème d'épinards</b>  <b>Quesadilla végétarienne</b>  <b>Poulet Général Tao</b>  <b>Riz basmati</b> <b>Broccoli à l'orange</b> Salade asiatique

Prix du menu du jour

6,90 \$

Comprend :

- la soupe ou le jus de légumes
- le plat principal
- Lait 200 ml **OU** jus oasis 200 ml
- et le dessert

Un bon mode de paiement, la « carte Zipthru » disponible à la cafétéria !



Visitez le

[www.cartecaf.zipthru.ca](http://www.cartecaf.zipthru.ca) pour plus d'informations.

Votre enfant n'aura qu'à se servir de sa « carte Zipthru » pour payer à la caisse.



\* Plats inscrits au programme Aliments du Québec au menu. / Contient 50 % et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée. Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.  
(les plats/produits identifiés pourront être modifiés selon les disponibilités d'approvisionnement lors de la confection des recettes.)



\*\* Plats faisant partie de notre offre végétarienne.



<sup>1</sup> Plat de l'élève gagnant du concours de recettes végétariennes en partenariat avec Lab 22.