

SEMAINE DU :		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1 19 août 16 sept. 14 oct. 11 nov. 09 déc. 20 janv. 17 févr. 17 mars 14 avril 12 mai 09 juin	Déjeuner	Rôties Œufs sur plaque Gaufres et petits fruits Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Gruau Omelette aux légumes Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Muffin (saveur variée) Burritos aux œufs Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Sandwich au fromage fondant Œufs sur plaque Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Œufs sur plaque Brioche à la cannelle Fruits entiers frais/céréales Jus/lait
	Dîner	Crème de champignons Cari végétarien ¹ <i>(C. Guen, sec. 3)</i> Pilon de poulet barbecue Riz persillé Haricots verts Salade verte et chou rouge	Soupe aux légumes Burger de poisson Porc souvlaki Carottes au beurre Pommes de terre rôties à l'ail et origan Salade d'épinards	Potage Crécy Boulettes de lentilles corail ¹ <i>(A. Mehdi Benzaid, sec. 1)</i> Purée de pommes de terre Petits pois Pâté au poulet Salade du chef	Soupe poulet et riz Lasagne tofu et épinards ¹ <i>(D. Paquet, sec. 1)</i> Galette de veau coréenne Nouilles au beurre Légumes sautés Salade César	Crème de légumes Effiloché végétarien ¹ <i>(M. Lapierre, sec. 2)</i> Poulet à la portugaise Riz aux fines herbes Jardinière de légumes Salade de chou crémeuse
	Souper	Soirée anniversaire	Soupe du jour Poivrons farcis au bœuf Pita falafels Salade verte Courgettes fraîches au four	Soupe du jour Filet de poisson à la coriandre Purée de pommes de terre Chili sin carne Chips de tortillas Haricots verts au beurre Crudités	Soupe du jour Poulet parmesan Quartiers de pommes de terre Cannellonis au fromage et épinards Brocolis rôtis Crudités	Bonne fin de semaine!
	C	Croissant, confiture et lait	Plateau de fruits frais et jus	Méli-mélo	Biscuit à l'avoine et lait	

SEMAINE DU :		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 2 26 août 23 sept. 21 oct. 18 nov. 16 déc. 27 janv. 24 févr. 24 mars 21 avril 19 mai 16 juin	Déjeuner	Rôties Œufs sur plaque Gaufres et petits fruits Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Gruau Omelette aux légumes Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Muffin (saveur variée) Burritos aux œufs Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Sandwich au fromage fondant Œufs sur plaque Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Œufs sur plaque Brioche à la cannelle Fruits entiers frais/céréales Jus/lait
	Dîner	Crème de patate douce Frittata au brocoli et fromage Boulettes de bœuf suédoises Riz et orge pilaf Courgettes fraîches au four Salade printanière	Soupe au bœuf et orge Falafels et couscous façon nord-africaine ¹ <i>(V. Landié-Maheux, 6^e année)</i> Poulet au beurre Pain naan Brocoli vapeur Salade fattouche	Soupe poulet et nouilles Roulade de poisson à la florentine Lentilles vertes aux herbes de Provence Pita à l'italienne Légumes de style californien Salade César	Crème de chou-fleur Pâtes aux haricots et brocoli ¹ <i>(J. Bissonnette, sec. 4)</i> Poulet parmesan Pâtes au beurre Haricots verts au pesto Salade d'épinards et carottes	Soupe minestrone Macaroni au fromage Porc aigre-doux Purée de pomme de terre persillée Sauté de légumes asiatiques Salade du marché
	Souper	Comptoir à salade	Soupe du jour Moussaka Moussaka végétarienne Salade verte Crudités	Soupe du jour Vol au vent à la dinde Tortellinis sauce rosée Légumes grillés Salade	Soupe du jour Pennes sauce Alfredo au poulet et pesto Penne à la sauce Napolitaine et fromage	Bonne fin de semaine!
	C	Muffin et lait	Plateau de fromages/biscottes	Nachos et salsa	Plateau de raisin et jus	

SEMAINE DU :		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 3 02 sept. 30 sept. 28 oct. 25 nov. 06 janv. 03 févr. 03 mars 31 mars 28 avril 26 mai	Déjeuner	Rôties Œufs sur plaque Gaufres et petits fruits Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Gruau Omelette aux légumes Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Muffin (saveur variée) Burritos aux œufs Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Sandwich au fromage fondant Œufs sur plaque Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Œufs sur plaque Brioche à la cannelle Fruits entiers frais/céréales Jus/lait
	Dîner	Soupe à l'oignon Pâtes et lentilles ¹ <i>(N. Haltigin, sec. 1)</i> Poulet teriyaki Vermicelles de riz Mélange de légumes bistro Salade César	Crème de tomate à l'italienne Guédille aux crevettes nordiques Porc moutarde et miel Pommes de terre grelots rôties au romarin Brocoli et chou-fleur Salade verte au basilic frais	Crème de carottes au gingembre Chili sin carne Croustilles de tortillas Maïs et poivrons rouges Burger de dinde Salade de chou vert	Soupe aux légumes maison Pâtes primavera aux légumes ¹ <i>(N. Odongui-Bonnard, CE1)</i> Pâté chinois Carottes sautées au cumin Salade du chef	Soupe aux lentilles vertes au cari Omelette-pizza Poulet tandoori Pommes de terre aux épices de Montréal Haricots verts au sésame Salade de carottes
	Souper	 Soirée Panini	Soupe du jour Pâté chinois Quiche florentine Brocoli au sésame Salade du jour	Soupe du jour Pâté au poulet Tofu Fiesta Quinoa Salade verte Poêlée de légumes	Soupe du jour Macaronis à la viande et lentilles Riz frit et egg roll aux légumes Haricots verts et salade César	Bonne fin de semaine!
	C	Chocolatine et lait	Assiette de fruits et jus	Gâteau aux bananes et lait	Céréales et lait	

SEMAINE DU :		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 4 09 sept. 07 oct. 04 nov. 02 déc. 13 janv. 10 févr. 10 mars 07 avril 05 mai 02 juin	Déjeuner	Rôties Œufs sur plaque Gaufres et petits fruits Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Gruau Omelette aux légumes Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Muffin (saveur variée) Burritos aux œufs Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Sandwich au fromage fondant Œufs sur plaque Fruits entiers frais/céréales Jus/lait	Rôties Œufs sur plaque Brioche à la cannelle Fruits entiers frais/céréales Jus/lait
	Dîner	Crème de poulet Poisson-bruschetta Bifteck à la lyonnaise Purée de pommes de terre Pois et carottes Salade de chou rouge	Soupe aux tomates et macaroni Fricassée végétarienne ¹ <i>(L. Goguen, sec. 5)</i> Doigts de poulet Pommes de terre rôties épicées Courgettes vertes sautées Salade printanière	Potage Parmentier au basilic frais Riz frit au tofu Burrito à la viande Mélange de légumes automnal Salade du chef	Soupe aux pois Tortellinis, sauce rosée Quiche lorraine Brocoli grillé à l'ail Salade César	Potage cultivateur Casserole de thon Poulet au cari rouge et à la mangue Riz basmati Carottes et edamame Salade asiatique
	Souper	 Soirée « bol mexicain »	Soupe du jour Filet de poisson rôti aux tomates cerises et basilic Lasagne végétarienne Salade du jour	Soupe du jour Poulet crémeux aux champignons Tofu Teriyaki Riz persillé Panais au beurre de noisette	Soupe du jour Gyro Gyro végétarien Garnis d'une galette de haricot Salade du jour Pomme de terre et riz pilaf	Bonne fin de semaine!
	C	Salade de fruits	Biscuits aux pépites de chocolat et lait	Panier de fruit frais de saison et jus	<u>Saison chaude</u> : crème glacée <u>Saison froide</u> : chocolat chaud à la guimauve	