

2020-2021 Primaire



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	À la carte
<b>SEMAINE #1 ; 31 aout, 5 oct, 9 nov, 14 déc, 25 janv, 8 mars, 12 avril, 17 mai, 21 juin</b>						
<b>SOUPE</b>	Soupe poulet et nouilles	Soupe de chou	Soupe boeuf et orge	Crème de carottes	Soupe minestrone	Petite soupe 1,25\$ Grande soupe 1,75\$ Petite salade César 2,75\$ Grande salade César 4,00\$ Salade repas ; oeufs/jambon/poulet/thon 5,50\$
<b>MENU DU JOUR</b>	Pâtes sauce du chef, crudités et trempette	Poutine galvaude maison	Tacos de boeuf, riz mexicain, laitue, fromage	Sous marin au choix du chef	Quiche jardinière et salade du chef	Assiette de crudités & trempette 1,50\$ Portion de fromage 1,25\$ Sandwich ou wrap ; oeufs/jambon/poulet/thon 3,25\$ Sandwich grillé au fromage 3,25\$ Bagel au blé fromage à la crème 3,25\$ Pizza froide aux tomates 2,50\$
<b>DESSERT</b>	Muffin	Salade de fruits	Galette à l'avoine	Gâteau du chef	Croustade aux fruits	Dessert du jour 1,00\$ Muffin maison 1,00\$ Galette maison 1,00\$ Fruit individuel 0,75\$ Lait 200ml 1,00\$ Lait au chocolat 200ml 1,25\$ Jus de fruit 200ml 1,25\$
<b>SEMAINE #2 ; 7 sept, 12 oct, 16 nov, 21 déc, 1er fév, 15 mars, 19 avril, 24 mai</b>						
<b>SOUPE</b>	Soupe boeuf et nouilles	Soupe poulet et légumes	Soupe aux lentilles	Soupe tomates et riz	Potage de patate douce	
<b>MENU DU JOUR</b>	Fish & chip, salade de chou et pommes de terre rissolées	Lasagne et salade	Salade césar au poulet ou tofu grillé	Hamburger de boeuf ou poulet, crudités et trempette	Saucisses porc et boeuf, pommes de terre pilées et légumes	
<b>DESSERT</b>	Yogourt aux fruits	Crème glacée	Biscuit	Cupcake	Fruits frais	
<b>SEMAINE #3 ; 14 sept, 19 oct, 23 nov, 4 janv, 8 fév, 22 mars, 26 avril, 31 mai</b>						
<b>SOUPE</b>	Soupe poulet et légumes	Soupe boeuf et riz	Soupe tomates et nouilles	Soupe minestrone	Crème du jour	
<b>MENU DU JOUR</b>	Boulettes suédoises, pommes de terre pilées et haricots verts	Spaghetti sauce à la viande, salade César	Pizza, crudités et trempette	Pilon de poulet sauce ranch, riz et légumes	Sandwich sur muffin anglais oeuf, jambon et fromage et salade jardinière	
<b>DESSERT</b>	Compote de fruits	Brownies aux courgettes	Pouding au riz	Gâteau aux pommes style croustade	Fruits frais	
<b>SEMAINE #4 ; 21 sept, 26 oct, 30 nov, 11 janv, 15 fév, 29 mars, 3 mai, 7 juin</b>						
<b>SOUPE</b>	Soupe tomates et riz	Soupe boeuf et orge	Soupe aux pois	Soupe poulet et nouilles	Crème jardinière	
<b>MENU DU JOUR</b>	Couscous royal au poulet et légumes de saison	Rotini au fromage, brocolis et choux-fleurs. Crudités et trempette	Crêpe / pains dorés, saucisses et fruits frais. Fèves au lard	Hamburger de poisson, salade de chou et pommes de terre rissolées	Casserole mexicaine style burrito végétarienne, chips de maïs et laitue	
<b>DESSERT</b>	Yogourt aux fruits	Gâteau aux bananes	Gelée aux fruits	Pouding chômeur	Fruits frais	
<b>SEMAINE #5 ; 28 sept, 2 nov, 7 déc, 18 janv, 22 fév, 5 avril, 10 mai, 14 juin</b>						
<b>SOUPE</b>	Soupe poulet et riz	Soupe boeuf et légumes	Soupe aux lentilles	Soupe tomates et nouilles	Soupe à l'oignon	
<b>MENU DU JOUR</b>	Macaroni sauce à la viande, crudités et trempette	Croque-monsieur au jambon, fromage et tomate. Salade du chef	Pâté chinois et salade de betterave	Salade niçoise au thon et oeuf dur	Brochette de poulet, riz et légumes vapeur	
<b>DESSERT</b>	Yogourt aux fruits	Trottoir aux fruits	Pouding au tapioca et noix de coco	Cupcake aux fruits	Fruits frais	

**LÉGENDE :**

- Ajout de grains entiers (pain / farine)
- Ajout de fibres (légumineuses / protéine végétale)
- Option végétarienne
- Contient du porc