



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
REPAS FROID		Salade du chef au jambon sur lit de laitue et de légumes avec œuf cuit dur	Assiette de pita et houmous Crudités	♥ Sandwich Salade aux œufs, Crudités et trempette	Salade César au poulet Pain naan	Assiette de pita et houmous Crudités
REPAS CHAUDS						
Semaine 1		Filet de poisson ♥ Couscous aux fines herbes Jardinière de légumes	Galette de bœuf Sauce brune Pommes de terre en purée Maïs en grains	♥ Pennes sauce tomate (Contient des protéines de soya) Légumes du jour	♥ Croque-jambon Salade d'orzo et de légumes	Croquettes de poulet (5) (Multigrains) Riz pilaf Macédoine
29 août	30 janv.					
3 oct.	13 mars					
7 nov.	17 avril					
12 déc.	22 mai					
Semaine 2		Bol de chili (Contient des protéines de soya) Salade de maïs	Linguines Sauce rosée au tofu soyeux Brocoli	Pâté chinois Concombres	♥ Spaghetti Salade César	Burger au poulet Salade jardinière
5 sept.	6 févr.					
10 oct.	20 mars					
14 nov.	24 avril					
19 déc.	29 mai					
Semaine 3		Souvlaki de porc Pain pita Salade concombres et tomates	♥ Fajita au poulet (Laitue, tomate, fromage, salsa)	Assiette mexicaine (Haricots rouges, bœuf, croustilles de maïs, laitue, olives, tomates, fromage et salsa)	♥ Fusillis Sauce à la viande Salade d'épinards	Pizza au fromage Salade mesclun
12 sept.	13 fév.					
17 oct.	27 mars					
21 nov.	1 mai					
9 janv.	5 juin					
Semaine 4		Bouchées de poisson croustillantes Riz Légumes du jour	♥ Macaroni gratiné Légumes du jour	Poulet barbecue Sauce barbecue Pommes de terre grecques Salade de chou	<u>Brunch</u> Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe, fruits	Burger de bœuf Salade méditerranéenne (Laitue, tomate, concombre, olives)
19 sept.	20 févr.					
24 oct.	3 avril					
28 nov.	8 mai					
16 janv.	12 juin					
Semaine 5		Poulet sauce aigre-douce Riz basmati Salade d'épinards	Boulettes de viande (bœuf) Pommes de terre en purée Légumes à l'orientale	Saucisses de veau (3) Purée aux deux pommes de terre Haricots verts	♥ Spaghetti Salade César	Pizza au fromage sur pain pita grec Salade de légumes
26 sept.	6 mars					
31 oct.	10 avril					
5 déc.	15 mai					
23 janv.	19 juin					
DESSERT Assiette de fruits disponible tous les jours		Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

Semaine du :

Repas complet :	
3 articles	7,00 \$
Plat principal chaud ou froid boisson et dessert	
Compléments :	
• Jus de tomate ou V8 (200 mL)	1,50 \$
• Jus de fruits, 100% pur (200 mL)	1,50 \$
• Eau « contenant tétrapack » (200 mL)	1,50 \$
• Lait 2 % (200 mL)	1,50 \$
• Biscuit à l'avoine	1,50 \$
• Muffins variés	1,50 \$
• Fruit frais entier ou coupé	1,50 \$
• Raisins (70 g) et fromage (30 g)	2,25 \$
• Salade de fruits	1,50 \$
• Pouding au lait (175 mL)	1,50 \$
• Dessert du jour	1,50 \$
• Bâtonnet de fromage	1,50 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,50 \$
• Ensemble de trois ustensiles réutilisables	3,00 \$

Responsable : Laurence Loyer

info@lamarmiteasaveurs.com

Mise à jour : 26 mai 2021

Bon appétit !

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

Par souci de l'environnement durable, nous encourageons les parents à fournir des ustensiles réutilisables à leurs enfants, même s'ils utilisent le service de la cantine. Merci !