



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
REPAS FROID		Assiette de pita et houmous Crudités	Salade du chef au jambon sur lit de laitue et de légumes avec œuf cuit dur	♥ 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	♥ Burrito Bœuf, fromage haricots rouges, salsa Crudités	♥ Macaroni au fromage Légumes récolte du jour	♥ Croque-jambon Salade d'orzo et de légumes	Croquettes de poulet (5) (multigrains) Riz pilaf Macédoine
28 août 2 oct. 06 nov. 11 déc.	29 janv. 11 mars 15 avril 20 mai					
Semaine 2						
4 sept. 9 oct. 13 nov. 18 déc.	5 févr. 18 mars 22 avril 27 mai					
Semaine 3						
11 sept. 16 oct. 20 nov. 8 janv.	12 févr. 25 mars 29 avril 3 juin	Gyro au porc Pain pita Salade concombres et tomates Sauce tzaziki	Bol repas au poulet thaï Riz, et quinoa Edamames, maïs, poivrons et tomates en dés Sauce thaï (douce)	Pâté chinois Concombres	♥ Fusillis sauce à la viande Salade jardinière	Burger au poulet Salade de chou
Semaine 4		Bouchées de poisson croustillantes Riz Légumes récolte du jour	♥ Pennes (contient des protéines de soya) Légumes du jour	Poulet barbecue Sauce barbecue Pommes de terre grecques Salade de chou	Brunch Jambon à l'érable Pommes de terre rissolées Petite crêpe, fruits	Burger de bœuf et fromage Crudités ou salade
18 sept. 23 oct. 27 nov. 15 janv.	19 févr. 1 ^{er} avril 6 mai 10 juin					
Semaine 5						
25 sept. 30 oct. 4 déc. 22 janv.	26 févr. 8 avril 13 mai 17 juin					
Semaine 6						
Semaine 7		Assiette libanaise Shawarma de poulet Riz, salade, houmous, Demi-pita	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 Crudités ou salade
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	7,25 \$
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 \$
• 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 \$

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 !