

26 août
23 sept.
21 oct.
18 nov.
16 déc.
27 janv.
24 févr.
24 mars
21 avril
19 mai
16 juin

02 sept.
30 sept.
28 oct.
25 nov.
06 janv.
03 févr.
03 mars
31 mars
28 avril
26 mai

09 sept.
07 oct.
04 nov.
02 déc.
13 janv.
10 févr.
10 mars
07 avril
05 mai
02 juin

16 sept.
14 oct.
11 nov.
09 déc.
20 janv.
17 févr.
17 mars
14 avril
12 mai
09 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>Crème de champignons</p> <p> Cari végétarien ¹ (lentilles et pois chiches) (C. Gguen, sec. 3) Riz persillé <i>Haricots verts</i></p> <p>Pilon de poulet barbecue Riz persillé <i>Haricots verts</i></p>	<p><i>Soupe paysanne</i></p> <p> Casseroles de thon Salade d'épinards</p> <p><i>Porc souvlaki</i> <i>Pommes de terre rôties à l'ail et origan</i> <i>Carottes au beurre</i></p>	<p><i>Potage Crécy</i></p> <p> Boulettes de lentilles corail ¹ (A. Mehdi Benzaid, sec. 1) <i>Purée de pommes de terre</i> <i>Petits pois</i></p> <p>Burger au bœuf Duo de salades de pâtes et <i>Salade de chou vert</i></p>	<p>Soupe au brocoli</p> <p> Lasagne tofu et épinards ¹ (D. Paquet, sec. 1) Salade César</p> <p><i>Galette de veau coréenne</i> Nouilles au beurre Légumes sautés</p>	<p>Crème de légumes verts</p> <p> Sous-marin effiloché végétarien (tofu) ¹ (M. Lapierre, sec. 2) <i>Salade de chou crémeuse</i></p> <p><i>Poulet à la portugaise</i> Riz aux fines herbes <i>Jardinière de légumes</i></p>
<p><i>Crème de chou-fleur</i></p> <p> Tortellinis sauce rosée Salade printanière</p> <p>Boulettes de bœuf suédoises Riz et orge pilaf Courgettes fraîches au four</p>	<p><i>Crème de carottes au gingembre</i></p> <p> Falafels et couscous façon nord-africaine ¹ (V. Landié-Maheux, 6^e année) Salade fattouche</p> <p>Poulet au beurre Pain naan <i>Brocoli vapeur</i></p>	<p>Potage aux légumes du marché</p> <p> Roulade de poisson à la florentine Riz aux herbes <i>Légumes de style californien</i></p> <p>Pita à l'italienne Salade César</p>	<p><i>Crème de courgettes</i></p> <p> Pâtes aux haricots et brocoli ¹ (J. Bissonnette, sec. 4) Salade d'épinards et carottes</p> <p>Poulet parmesan Pâtes au beurre <i>Haricots verts au pesto</i></p>	<p><i>Soupe minestrone</i></p> <p> Macaroni au fromage (PVT) Salade du marché</p> <p><i>Porc aigre-doux</i> <i>Purée de pommes de terre persillée</i> Sauté de légumes asiatiques</p>
<p><i>Soupe au chou</i></p> <p> Pâtes et lentilles ¹ (N. Haltigin, sec. 1) <i>Mélange de légumes bistro</i></p> <p><i>Poulet teriyaki</i> Vermicelles de riz <i>Mélange de légumes bistro</i></p>	<p><i>Potage de champignons et orge</i></p> <p> Filet de poisson croustillant, sauce tartare Riz citronné <i>Brocoli et chou-fleur</i></p> <p>Pizza tacos au bœuf Salade verte et légumes frais</p>	<p><i>Velouté de courge</i></p> <p> Chili sin carne Croustilles de tortillas cuites au four <i>Maïs et poivrons rouges</i></p> <p><i>Burger de dinde</i> Pommes de terre rôties <i>Salade de chou vert</i></p>	<p>Soupe de légumes à la mexicaine</p> <p> Pâtes primavera aux légumes (tofu) ¹ (N. Odongui-Bonnard, CE1) Salade du chef</p> <p>Pâté chinois au veau <i>Carottes sautées au cumin</i></p>	<p><i>Crème de brocoli et chou-fleur</i></p> <p> Omelette-pizza <i>Pommes de terre aux épices de Montréal</i> <i>Salade de carottes</i></p> <p>Poulet tandoori <i>Pommes de terre aux épices de Montréal</i> <i>Haricots verts au sésame</i></p>
<p>Soupe aux tomates et poivrons</p> <p> Poisson-bruschetta <i>Purée de pommes de terre</i> Salade de chou rouge</p> <p>Bifteck à la lyonnaise <i>Purée de pommes de terre</i> <i>Pois et carottes</i></p>	<p><i>Potage cultivateur</i></p> <p> Fricassée végétarienne ¹ (L. Goguen, sec. 5) Couscous Courgettes vertes sautées</p> <p>Doigts de poulet maison <i>Pommes de terre rôties épicées</i> Courgettes vertes sautées</p>	<p>Soupe de céleri et brocoli</p> <p> Spaghetti, sauce PVT Salade César</p> <p>MENU DÉCOUVERTE</p>	<p>Soupe orientale</p> <p> Riz frit au tofu <i>Brocoli grillé à l'ail</i></p> <p>Burrito à la viande Salade de maïs et poivrons</p>	<p>Crème de légumes</p> <p> Manicotti au fromage et sauce tomate Salade du marché et basilic</p> <p>Poulet au cari rouge et à la mangue Riz basmati <i>Carottes</i> et edamame</p>

Prix jeton-repas
6,50 \$

Comprend :

- le plat principal
- lait **OU** jus pur à 100%
- OU** soupe
- le dessert

Prix à la carte :

Assiette du jour : 4,40 \$
Soupe du jour : 1,45 \$



 (PVT) =
Protéines végétales texturées (contient du soya)

Repas à base de poisson ou de fruits de mer = 

Les aliments suivants sont offerts tous les jours : soupe, sandwichs, fruits, crudités et desserts variés.



* **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 sans viande.**



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