

## Menu du service alimentaire 2018-2019

Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
<i>Semaine 1 Service les semaines du : 20/08, 24/09, 29/10, 10/12, 28/01, 11/03, 22/04, 27/05</i>									
menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2
Soupe boeuf et orge		Soupe tomates et alphabets		Soupe grecque aux lentilles		Soupe aux légumes d'antan		Crème de brocolis	
Gratin de saucisses (veau) maison	Morue au citron, pilaf de quinoa	Boulettes suédoises, couscous	Casserole de riz brun et tofu <sup>V</sup>	Poulet garam massala avec crème sure	Rôti de porc	Rotinis sauce à la viande ou sauce rosée <sup>V</sup>	Braisé de porc Bordelaise, légumes caramélisés	Pizza au veau ou à la ratatouille <sup>V</sup>	Rôti haut de surlonge de bœuf (AA) au jus, pommes de terre aux légumes
Légumes du soleil levant		Brocoli		Riz persillé, pois et carottes juliennes					
Compote de pommes ou yogourt		Pouding au chocolat ou yogourt		Gâteau aux carottes ou yogourt		Muffin aux courgettes ou yogourt		Biscuit à la noix de coco ou yogourt	
<i>Semaine 2 Service les semaines du : 27/08, 01/10, 12/11, 17/12, 04/02, 18/03, 29/04, 03/06</i>									
menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2
Soupe bœuf et coquilles		Soupe poulet et vermicelles de blé		Crème de tomates		Soupe minestrone		Soupe aux pois (porc)	
Filet de sole pané	Fricassée de poulet primavera	Boulettes (veau) pirate	Omelette au fromage suisse <sup>V</sup>	Poulet épicé au riz soufflé	Jambon à l'érable	Macaroni au bœuf gratiné	Aiglefin en croûte de parmesan, salade de pommes de terre, légumes	Tortillas au veau	Chili végétarien <sup>V</sup>
Riz et légumes mexicains		Duo de pommes de terre et de patates sucrées et pois		Riz et cocktail de légumes				Laitue mesclun, vinaigrette balsamique à l'érable	
Biscuit avoine et chocolat ou yogourt		Marbré aux fraises ou yogourt		Fondant au chocolat ou yogourt		Scone ou yogourt		Muffin aux framboises et chocolat ou yogourt	
<i>Semaine 3 Service les semaines du : 03/09, 08/10, 19/11, 07/01, 11/02, 25/03, 06/05, 10/06</i>									
menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2
Soupe tomates et orge		Crème jardinière		Potage paysan		Soupe à l'orzo		Soupe pasta e fagioli	
Pilons de poulet BBQ	Poisson cantonnais	Pâté chinois	Tofu général tao <sup>V</sup> , salade tiède de riz au safran	Poulet méditerranéen	Enchiladas au bœuf	Tortellinis mignons au fromage, sauce marinara <sup>V</sup>	Calzone au jambon et fromage, salade de chou trois couleurs	Sous-marin Charlemagne	Aiglefin marinara, riz, légumes
Riz pilaf, haricots verts et juliennes de carottes				Riz et macédoine				Chiffonnade de laitue aux tomates	
Gâteau aux bananes ou yogourt		Carré tropical ou yogourt		Muffin aux carottes et ananas ou yogourt		Gâteau au chocolat ou yogourt		Biscuit avoine et raisins ou yogourt	

Semaine 4 Service les semaines du : 10/09, 15/10, 26/11, 14/01, 18/02, 01/04, 13/05, 17/06									
menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2
Soupe bœuf et alphabets		Soupe pois chiches et poireaux		Potage St-Germain		Potage Crécy		Velouté maraîcher	
Shish taouk, avec hummus maison	Morue aux tomates et vin blanc	Steakette de veau Lyonnaise	Sloopy Joe végétarien <sup>V</sup> gratiné sur baguette	Kofta de dinde glacé, sauce hoisin	Omelette espagnole <sup>V</sup>	Plumes de blé, sauce à la viande ou sauce rosée <sup>V</sup>	Lanières de porc hongroises	Hamburger ou végé burger <sup>V</sup> , pain sésame	Cannelloni Trattoria (veau)
Pilaf safrané au citron et légumes du jour		Pommes de terre rissolées et salade de chou crémeuse		Riz et légumes du soleil levant				Salade César	
Gâteau blanc et confit de framboises ou yogourt		Mousse de Tiramisu ou yogourt		Renservé aux ananas ou yogourt		Muffin santé au chocolat ou yogourt		Pavé aux petits fruits ou yogourt	
Semaine 5 Service les semaines du : 17/09, 22/10, 03/12, 21/01, 25/02, 08/04, 20/05									
menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2	menu 1	menu 2
Soupe bœuf et orge		Soupe poulet et vermicelles de blé		Soupe mexicaine aux tomates		Soupe aux carottes et lentilles		Crème de volaille	
Pilons de poulet croustillants	Casserole de thon gratiné	Pain de viande (veau), pommes de terre en purée	Frittata aux légumes verts <sup>V</sup>	Poitrine de poulet aux fines herbes	Côtelettes de porc mijotées	Lasagne aux pâtes fraîches	Morue panée, salade de vermicelles de riz	Fajitas au poulet	Pâté de bœuf du Bengale
Riz, haricots verts et maïs		Brocoli		Riz pilaf et macédoine du jardinier				Salade d'épinards et fèves germées, vinaigrette orientale	
Gâteau à l'orange ou yogourt		Brownies Charlemagne ou yogourt		Gelée de fruits ou yogourt		Muffin aux bananes ou yogourt		Gâteau aux bleuets ou yogourt	

Produit laitier : lait cru, lait cuit, fromage, yogourt, crème, crème sure.

Légumineuses

Peut contenir des traces de noix, arachide

Sésame

Poisson

V = Plat végétarien

Tous les menus complets sont accompagnés d'un breuvage (berlingot de lait pour le préscolaire et le primaire; jus ou bouteille d'eau ou berlingot de lait pour le secondaire et les employés), d'un petit pain de blé entier et d'un choix de fruits frais et de crudités.

Notre mission : Notre mission est d'offrir, à un juste prix, un menu varié, composé d'aliments à valeur nutritive élevée, basé sur les recommandations du Guide alimentaire canadien pour manger sainement et de la Politique cadre pour le virage santé dans les écoles, tout en respectant les goûts et les préférences de la clientèle étudiante, et ce, avec un service rapide et courtois dans une atmosphère conviviale.

Notes : Dans le but de faciliter le service aux élèves de la maternelle, ces derniers recevront automatiquement le choix 1 du menu, sans la soupe, afin de favoriser une plus grande consommation de légumes et de fruits frais. Pour accélérer la prise de décision dans le choix de menu et afin que tous puissent avoir suffisamment de temps pour dîner, nous demandons aux élèves de faire leur choix de menu du jour avant de se rendre à la cafétéria.

Heures de service au primaire (cafétéria)

Heures de service au secondaire (agora)

Heures de service aux employés (salon des employés)

Maternelle : 11 h 15  
P1, P2 et P3 : 11 h 15  
P4, P5 et P6 : 12 h 00

Déjeuner : 8 h 15 à 8 h 35  
Récréations : 10 h 15 à 10 h 30 et 14 h 30 à 14 h 45  
Repas chaud : 12 h à 13 h

En continu : 11 h 15 à 13 h 30