

REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de courge	Soupe poulet et riz brun	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Poulet sauce Tao	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Galette de dindon laquée à l'asiatique	Boulettes de veau à la suédoise	Macaronis chinois
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce tomate •	Burger de poisson croustillant en chapelure Panko •	Lasagne au gratin	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Pomme de terre garnie au choix du chef
LÉGUME ou SALADE		Mélange Soleil levant	Haricots verts entiers	LE LÉGUME INSPIRÉ	Carottes persillées	Mélange Romanesco
Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.						
ACCOMPAGNEMENT		Riz brun pilaf • (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes	Couscous de blé entier au parfum d'orange • (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)	-
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

À LA CARTE



Choix de pizza : peppérone de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet, all dress

Chaque jour, wrap, choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc). Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule en duo ou en trio.



Choix de salade 8 oz (pâtes, grecque, patates, ...) , fruits fromage , sandwich en pointe

Menu offert les semaines débutant les :



Abonnement composé d'ingrédients de provenance québécoise



Produit laitier à grain entier



Cervelet à grain entier




Poisson de pêche d'origine certifiée par MSC, ou un équivalent sur une liste de poissons certifiés.

REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe au poulet et riz brun	Crème de tomate	Potage du marché	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	1 Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Boulettes de veau à l'italienne	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki	Chili <i>com carne</i>
	2 LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes •	Burger de dinde	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels •	Fusillis, sauce à la viande	Pomme de terre garnie au poulet
LÉGUME ou SALADE	Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	LE LEGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Pois verts
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Vermicelles de riz (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron •	Quinoa et couscous comme un taboulé (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices Tex-Mex (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

À LA CARTE

	Choix de pizza : peppéroni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet, ail dress Chaque jour, wrap, choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc). Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule en duo ou en trio.
#SNDWCH	Choix de salade 8 oz (pâtes, grecque, patates, ...) , fruits fromage , sandwich en pointe
DATE	Menu offert les semaines débutant les :



Multiplicité composé d'ingrédients de provenance québécoise



Fruits entiers à grains entiers



D'origine des légumes



Pêcheur de poisson durable certifié par MSC, ou son équivalent ou autre organisme reconnu

REPAS COMPLET

SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet, légumes et orge	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe du cultivateur	Potage carotte et gingembre
1	Panini à la saucisse de dinde	Pizza-pita au poulet César	Tacos au bœuf	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
PLAT DU CHEF	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	Croquette de poisson, sauce à l'ail	Pâtes du chef	Quiche	Sauté Shanghai au porc et brocoli Servi sur nouilles
2					
LÉGUME OU SALADE	Duo de haricots verts et jaunes coupés	Mélange Soleil levant	Macédoine cinq légumes	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.					
ACCOMPAGNEMENT		Couscous de blé entier (plat du chef 2)	Pommes de terre maison (plat du chef 1)	Riz brun pilaf (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				

À LA CARTE



Choix de pizza : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet, all dress
Chaque jour, wrap, choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc). Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule en duo ou en trio.

#SNDWCH

Choix de salade 8 oz (pates, grecque, patates, ...) , fruits fromage , sandwich en pointe

DATE

Menu offert les semaines débutant les :



Municipalité des services municipaux de la province québécoise



Produit à partir de 1/2 porc entier



Convent aux légumes végétaux



Produit de pêche durable certifié par MSC, Utensiles ou autre organisation reconnue.

REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe minestrone aux haricots	Soupe poulet et riz brun	Potage de carottes et patates douces	Soupe aux légumes	Crème émeraude
PLAT DU CHEF	1 Fajita au poulet et ses garnitures	Burger au porc barbecue ou à la grecque	Pâté chinois	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dinde sauce miel et sriracha
	2 LUNDI SANS VIANDE Rigatonis primavera	Fusillis, sauce Alfredo au poulet	Poisson <i>italiano</i>	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita choix du chef
LÉGUME ou SALADE	Mais	Carottes persillées	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange San Francisco	Mélange Romanesco
	Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz multigrain pilaf (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Linguines au basilic (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %				
À LA CARTE					
#NRJ	Choix de pizza : peppéroni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet, ail dress Chaque jour, wrap, choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc). Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule en duo ou en trio.				
#SNDWCH	Choix de salade 8 oz (pâtes, grecque, patates, ...) , fruits fromage , sandwich en pointe				
DATE	Menu offert les semaines débutant les :				



Mix, étiqueté et composé d'ingrédients de provenance québécoise



Produit entier à grains entiers



Convient aux végétariens



Pêcheur de pêche durable certifié par ASC. Utensiles en acier inoxydable.

COMMISSION SCOLAIRE SIR-WILFRID-LAURIER - 3222 ♦ Tél. : 450-680-3044

Poste 8865

REPAS COMPLET

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
SOUPE	Soupe tomate, légumes et riz multigrain *	Crème de céleri	Crème de légumes	Potage du marché	Soupe aux lentilles	
	1	Hamburger	Farfalles, sauce à la viande	Porc, sauce hoisin	Pennes à la saucisse de dinde	Fajita au porc
PLAT DU CHEF	2	LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage •	Poulet à la thaïe	Pizza-pita à la mexicaine	Filet de poisson noix de coco et trempette sriracha •	Cuisse de poulet piri-piri (à la portugaise)
LÉGUME ou SALADE	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Fleurettes de brocoli	Jardinière orientale	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI	
	Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet.					
ACCOMPAGNEMENT	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Riz brun vapeur (plat du chef 2)	Vermicelles de riz (plat du chef 1)	Orzo au citron (plat du chef 2)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés	
DESSERT DU JOUR	Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.					
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %					

À LA CARTE

STRA	Choix de pizza : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde, poulet, ail dress Chaque jour, wrap, choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc). Les mets NRJ Express sont offerts en assiette seule en duo ou en trio.
#SNDWCH	Choix de salade 8 oz (pâtes, grecque, patates, ...), fruits fromage , sandwich en pointe
DATE	Menu offert les semaines débutant les :



Multiplication / emploi d'ingrédients de provenance québécoise



Produits locaux à 95% minimum



Carottes, jus de légumes, légumes



Pêcheur de poisson durable certifié par MSC. (si applicable) ou autre si possible respectueux