

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

26 août 24 fév.
23 sept. 23 mars
21 oct. 20 avril
18 nov. 18 mai
16 déc. 15 juin
27 janv.

Soupe poulet et nouilles

Boulettes teriyaki

Poisson à la grecque

Riz Pilaf
Bok choy
Salade de carottes

Soupe aux légumes

Tortellinis sauce rosée
Salade César

Sauté de porc et brocoli à la sauce hoisin

Vermicelles de riz
Chou-fleur au paprika

Potage Crécy

Lasagne à la viande

Ciabatta aux oeufs

Salade du chef
Légume de saison

Soupe minestrone

Poulet piri-iri,
Pommes de terre
en quartiers

Wrap au porc effiloché

Salade de chou,
mangue et coriandre

Soupe orientale

Bifteck sauce aigre-douce

Poulet à la citronnelle

Nouilles cantonaises
Légumes asiatiques

Semaine 2

02 sept. 02 mars
30 sept. 30 mars
28 oct. 27 avril
25 nov. 25 mai
06 janv. 22 juin
03 fév.

Crème de courge

Pilons de poulet tandoori
Riz

Quiche jardinière

Salade verte
Carottes jaunes

Soupe tomates et riz

Macaroni au fromage

Bœuf bourguignon

Boucles aux herbes
Bâtonnets de panais et
carottes rôtis

Crème de chou-fleur

Burger de dinde maison
Tennessee

Salade de chou

Filet de porc à la jamaïcaine

Riz aux haricots noirs
Haricots verts

Soupe aux pois

Poulet au lait de coco
Couscous

Gratin Tex-Mex

Salade croquante
Brocoli

Soupe poulet et quinoa

Veau parmesan

Croquette de goberge et mayonnaise épicée

Fettucine au citron
Salade du chef
Jardinière de légumes

Semaine 3

09 sept. 10 fév.
07 oct. 09 mars
04 nov. 06 avril
02 déc. 04 mai
13 janv. 1^{er} juin

Soupe kale et pommes de terre « Caldo verde »

Spaghetti, sauce à la viande

Quésadillas aux haricots noirs

Salade d'épinards
Choux de Bruxelles rôtis

Soupe à l'oignon

Boulettes de bœuf Satay
Riz aux herbes

Dinde florentine sur pain grillé

Salade César

Soupe poulet et nouilles

Pâté chinois

Croquette de thon Sauce à la lime

Salade de betteraves et pommes

Soupe cultivateur

Gnocchi à la saucisse italienne

Poulet au beurre
Riz au cumin

Salade du marché
Navets rôtis

Crème de légumes

Pâté au poulet

Burger végétarien

Salade du chef
Edamames et
carottes jaunes

Semaine 4

16 sept. 17 fév.
14 oct. 16 mars
11 nov. 13 avril
09 déc. 11 mai
20 janv. 08 juin

Soupe mexicaine à la lime

Chili dans un bol

Pain de dinde aux pommes
Duo de pommes de terre

Salade verte
Haricots

Soupe aux lentilles

Burger de saumon

Cari de poulet
Couscous

Salade de chou crémeuse
Chips de Kale

Potage parmentier

Pilon de poulet

Assiette de falafels
Pommes de terre à l'ail

Salade Fattouche
Légumes de saison

Soupe paysanne

Pita à l'italienne

Filet de poisson à la mangue
Quinoa

Salade méditerranéenne
Macédoine «Soleil-levant»

Crème de poulet

Pains farcis à la dinde

Dahl aux lentilles et pitas grillés

Salade du marché
Chou-fleur tandoori

Prix du menu du jour :

Comprend :

- la soupe
 - le plat principal
 - lait ou jus 200 ml
 - le dessert
- 5,85\$**

Plan repas annuel
884\$ (5,20 \$/jour)

Plan 90 repas
490.50\$

(5,45 \$/repas)

Plan 60 repas
339 \$

(5,65 \$/repas)

Chèque au nom
de : Groupe
Compass (Québec)
Itée

Un bon mode de
paiement, la
«carte scolaire» de
votre enfant! Votre
enfant n'aura qu'à
se servir de sa
«carte étudiante»
pour payer à la
caisse.

Programmes

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi



5,80\$

BURGER

**SALADE
MEXICAINE**

**FAJITAS AU
POULET À
LA LIME**

**Bol
GÉNÉRAL
TAO**

**SHISH
TAOUK**



**POINTE
De PIZZA
3,20\$**

**PIZZA EN
BÂTONS
3,20\$**

**PIZZA
INDIVIDUELLE
4,25\$**

**POINTE
De PIZZA
3,20\$**

**PIZZA
INDIVIDUELLE
4,25\$**



**BOL POKÉ
6,85\$**

**VERDURE
6,15\$**

**BOL POKÉ
6,85\$**

**VERDURE
6,15\$**

**VERDURE
6,15\$**



5,20\$

**Pennes au
poulet
assaisonnées,
sauce
pomodoro**

**Spaghetti,
sauce à la
viande**

**Fusillis à la
saucisse
italienne,
sauce
rosée**

**Pâtes du
chef**

**Farfalles
sauce à la
viande**