



PRIMAIRE / 2018-2019



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1 30 août, 24 septembre, 22 octobre, 19 novembre, 17 décembre, 28 janvier, 25 février, 1 ^{er} avril, 29 avril, 27 mai	SOUPES	Bœuf & nouilles	Soupe aux légumes	Soupe minestrone	Légumes & nouilles	Crème de brocoli
	METS PRINCIPAUX	Jambon à l'érable Fusilli au poulet & pesto	Pita au bœuf Frittata santé	Poitrine de poulet sauce au miel Lasagne	Boulette aux pêches Pizza au pastrami	Poulet souvlaki Crêpe au jambon fromage
	FÉCULENTS	Pommes de terre grelots	Quartiers de pommes de terre au four	Pommes de terre nature	Riz pilaf	Couscous
	LÉGUMES	Carottes en rondelles	Carottes en julienne	Maïs & poivrons	Sauté de légumes	Haricots verts
	DESSERTS	Croustade aux pommes Mandarines Lait glacé	Renversé au chocolat Pêches Yogourt	Croustillant aux fruits de champs Poires Lait glacé	Pain aux bananes Melon d'eau Jell-O	Tarte au fromage Salade de fruits Yogourt
Semaine 2 4 septembre, 1 ^{er} octobre 29 octobre, 26 novembre, 8 janvier, 5 février 11 mars, 8 avril 6 mai, 3 juin	SOUPES	Crème de céleri	Soupe aux légumes	Crème de poireaux	Potage aux panais & carottes	Tomates & nouilles
	METS PRINCIPAUX	Porc effiloché Spaghetti italien	Vol-au-vent de poulet Filet de poisson grillé	Rôti de bœuf Coquilles au fromage	Ragoût de boulettes Poulet croustillant	Tortellinis sauce rosée Burritos au bœuf
	FÉCULENTS	Pommes de terre grelots	Riz aux légumes confetti	Pommes de terre purée	Pommes de terre persillées	Riz citronné
	LÉGUMES	Carottes en rondelles	Jardinière de légumes	Pois verts	Haricots verts	Brocoli
	DESSERTS	Croustade aux pommes Mandarines Lait glacé	Mousse au chocolat Compote de fruits Jell-O	Gâteau à la salade de fruits Pêches Yogourt	Tarte au yogourt Poires Jell-O	Gâteau rouge velours Fruits frais Yogourt
Semaine 3 10 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 3 décembre, 14 janvier, 11 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai, 10 juin	SOUPES	Crème de poulet	Légumes & étoiles	Poulet & riz	Soupe minestrone	Crème de courgettes
	METS PRINCIPAUX	Saucisse brocoli & fromage Rigatoni & sauce primavera	Hamburger au poulet Chili mexicain	Bœuf aux légumes Plumes sauce Alfredo	Poulet à la thaï Bifteck haché & sauce	Émincé de porc à la dijonnaise Pizza aux 3 fromages
	FÉCULENTS	Riz pilaf	Quartiers de pommes de terre au four	Pomme de terre nature	Riz	Nouilles aux fines herbes
	LÉGUMES	Navet & céleri	Maïs & poivrons	Jardinière de légumes	Brocoli	Carottes en julienne
	DESSERTS	Carré aux framboises Salade de fruits Jell-O	Tarte à la noix de coco Mandarines Yogourt	Gâteau au Jell-O Compote de fraises Pouding	Pain aux pommes Cantaloup Lait glacé	Mousse aux fruits Pêches Yogourt
Semaine 4 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 10 décembre, 21 janvier, 18 février, 25 mars, 24 avril, 21 mai 17 juin	SOUPES	Soupe Won Ton	Crème de légumes	Légumes & riz	Crème à la courge Butternut	Tomates & riz
	METS PRINCIPAUX	Poulet à l'ananas & rouleaux de printemps Sandwich chaud à la côte levée	Pâté chinois & betteraves marinées Cannelloni au fromage & sauce tomate	Escalope de porc parmigiana Fajitas au poulet & nachos	Filet de poisson croustillant maison Farfalles sauce rosée	Hamburger Quiche au jambon
	FÉCULENTS	Riz aux poivrons verts	-	Nouilles aux oeufs	Pommes de terre persillées	Pommes de terre assaisonnées au four
	LÉGUMES	Haricots verts	Jardinière de légumes	Carottes en rondelles	Chou-fleur rôti	Brocoli
	DESSERTS	Brownies santé Compote de fruits Yogourt	Carré de riz soufflé Fruits frais Pouding	Tarte graham au citron Pêches Jell-O	Carré étagé aux biscuits graham Salade de fruits Yogourt	Pain aux zucchini Mandarines Jell-O

* Le repas du midi peut être accompagné de pain de blé entier si désiré.

Menu approuvé par : Maryse Falardeau, Dt.P. Diététiste professionnelle