



Menu primaire - 2022-2023



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine	SOUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1 29 août, 3 octobre, 7 novembre, 12 décembre, 30 janvier, 6 mars, 10 avril, 15 mai, 19 juin	SOUPES	Potage aux carottes	Soupe bœuf & coquilles	Soupe poulet & orge	Crème de brocolis	Soupe tomates & vermicelles
	METS PRINCIPAUX	Coquilles au fromage	Poulet souvlaki	Saucisse brocoli et cheddar	Pépites de morue et sauce à l'aneth	Hamburger
		Chili aux haricots et quinoa	Crêpes au jambon	Bœuf aux légumes	Sauté de porc asiatique	Gratin de volaille et légumes
	FÉCULENTS	Croustilles de maïs	Pommes de terre à la grecque	Pommes de terre natures	Riz pilaf	—
	LÉGUMES	Carottes en julienne	Brocolis	Jardinière de légumes	Sauté de légumes	Haricots verts
DESSERTS	Pouding-Mandarines-Yogourt	Gelée aux fruits-Compote-Yogourt	Tarte à la noix de coco-Fruits frais-Yogourt	Gâteau aux bananes-Poires-Yogourt	Lait glacé-Salade de fruits-Yogourt	
Semaine 2 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre, 19 décembre, 6 février, 13 mars, 17 avril, 22 mai	SOUPES	Crème de poireaux	Soupe tomate & riz	Soupe bœuf & quinoa	Crème de poulet	Soupe aux légumes
	METS PRINCIPAUX	Lasagne aux légumes	Sous-marin au jambon	Fajitas au poulet	Ragout de boulettes	Poulet croustillant
		Tofu Général Tao	Bœuf Stroganoff	Mijoté de porc aux tomates et paprika	Croque-O-Thon	Macaroni à la viande
	FÉCULENTS	Riz basmati	Nouilles aux œufs	Couscous	Purée de pommes de terre	Frites en julienne
	LÉGUMES	Brocolis	Choux-fleurs	Mais et poivrons	Pois verts	Navets et céleris
DESSERTS	Brownies-Fruits frais- Yogourt	Parfait aux fraises-Pêches-Gelée aux fruits	Carré aux dattes-Fruits frais-Yogourt	Gâteau aux carottes-Mandarines-Yogourt	Tarte pouding au chocolat-Fruits frais-Yogourt	
Semaine 3 12 septembre, 17 octobre, 21 novembre, 9 janvier, 13 février, 20 mars, 24 avril, 29 mai	SOUPES	Crème de légumes	Potage à la courge	Soupe minestrone	Soupe bœuf & étoiles	Crème de tomates
	METS PRINCIPAUX	Frittata aux deux poivrons et fromage feta	Vol-au-vent au poulet	Plumes Alfredo au jambon	Wrap au thon à la coriandre et carottes	Petits pains farcis au bœuf
		Rigatoni sauce tomates et lentilles	Riz mexicain	Boulettes de bœuf aux pêches	Fricassée de dinde et pommes de terre	Quiche au jambon
	FÉCULENTS	Pommes de terre rissolées	—	Nouilles aux fines herbes	—	—
	LÉGUMES	Haricots verts et jaunes	Jardinière de légumes	Brocolis	Crudités / Choux-fleurs	Carottes et panais
DESSERTS	Lait glacé-Fruits frais-Gelée aux fruits	Croustillant aux petits fruits-Salade de fruits-Yogourt	Tarte au citron-Fruits frais-Yogourt	Biscuit à l'avoine et pépites de chocolat-Poires-Pouding	Gâteau Boston-Fruits frais-Yogourt	
Semaine 4 19 septembre, 24 octobre, 28 novembre, 16 janvier, 20 février, 27 mars, 1 mai, 5 juin	SOUPES	Potage carottes & panais	Soupe poulet & riz	Soupe bœuf & orge	Crème de choux-fleurs	Soupe tomates & coquilles
	METS PRINCIPAUX	Manicotti au fromage et épinards	Burritos au bœuf	Poulet aigre-doux	Paté mexicain	Hamburger au poulet
		Croissants farcis aux œufs et bacon	Filet de poisson poché et sauce crémeuse à l'aneth	Croque-monsieur au jambon	Farfalles sauce primavera	Pain de viande sauce champignons
	FÉCULENTS	—	Couscous	Vermicelle de riz	—	Purée de choux-fleurs et pommes de terre
	LÉGUMES	Crudités / Brocolis	Mais et poivrons	Sauté de légumes	Carottes & courgettes	Macédoine
DESSERTS	Yogourt-Fruits frais-Gelée aux fruits	Gâteau rouge velours-Pêches-Yogourt	Parfait aux petits fruits-Fruits frais-Gelée aux fruits	Renversé aux fraises-Compote-Yogourt	Carré étagé aux biscuits Graham-Fruits frais-Yogourt	
Semaine 5 26 septembre, 31 octobre, 5 décembre, 23 janvier, 3 avril, 8 mai, 12 juin	SOUPES	Crème de champignons	Soupe won-ton	Crème de poireaux et pommes de terre	Soupe aux légumes	Soupe poulet & quinoa
	METS PRINCIPAUX	Tortellinis sauce rosée	Riz au poulet et egg rolls aux légumes	Spaghetti sauce à la viande	Boulettes de porc à l'orientale	Pizza du jour
		Croquettes de tofu à la tex-mex	Jambon à l'érable	Poisson en croûte et sauce tartare	Poulet parmigiana	Paté chinois
	FÉCULENTS	Couscous	Pommes de terre rissolées	Quinoa au citron	Vermicelle de riz / Nouilles aux œufs	—
	LÉGUMES	Brocolis	Navets et céleris	Macédoine	Haricots verts et poivrons rouges	Choux de Bruxelles
DESSERTS	Gâteau au citron-Mandarines-Yogourt	Mousse aux fraises-Fruits frais-Gelée aux fruits	Carré de riz soufflé-Salade de fruits-Yogourt	Tarte au fromage et cerises-Fruits frais-Yogourt	Gâteau courgettes et chocolat-Pêches et poires-Yogourt	