



Menu Primaire - 2021-2022



LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Semaine 1 30 août, 4 octobre, 8 novembre, 13 décembre, 31 janvier, 7 mars, 11 avril, 16 mai, 20 juin	SOUPE	Soupe poulet & quinoa	Potage de carottes	Soupe tomates et vermicelles	Crème de brocoli	Soupe aux légumes & riz
	METS PRINCIPAUX	Macaroni chinois au bœuf	Poulet souvlaki	Bœuf aux légumes	Ragoût de boulettes	Bœuf parmentier & légumes du potager
		Croque-au-thon	Burritos aux haricots rouges	Plumes Alfredo au jambon	Chop suey au poulet	Pizza pastrami
	FÉCULENTS	—	Riz pilaf	Pommes de terre sautées	Purée de pommes de terre & chou-fleur	—
	LÉGUMES	Brocoli	Maïs & poivrons	Pois verts	Haricots verts	Choux de Bruxelles
DESSERTS	Lait glacé-Fruit-Yogourt	Croustillant aux petits fruits-Fruit-Jell'O	Riz au lait chocolaté-Fruit-Yogourt	Tarte Graham aux pêches-Fruit-Yogourt	Gâteau aux bananes-Fruit-Yogourt	
Semaine 2 6 septembre, 11 octobre, 15 novembre, 20 décembre, 7 février, 14 mars, 18 avril, 23 mai	SOUPE	Soupe bœuf & coquilles	Crème de céleri	Soupe aux légumes	Soupe poulet & riz	Crème de tomates
	METS PRINCIPAUX	Porc aux légumes & pois chiches	Jambon à l'érable	Émincé de volaille/sauce dijonnaise	Boulettes aux pêches	Sauté de poulet à l'orientale
		Wrap au poulet	Tortellinis au fromage/sauce Primavera	Poisson en croûte	Lasagne aux légumes	Hamburger
	FÉCULENTS	Couscous aux fines herbes	Quartiers de pommes de terre au four	Riz citronné	Pommes de terre nature	Vermicelles de riz
	LÉGUMES	Chou-fleur	Brocoli	Carottes & courgettes	Navet & céleri	Sauté de légumes
DESSERTS	Pouding-Fruit-Yogourt	Parfait aux fraises-Fruit-Yogourt	Brownies-Fruit-Yogourt	Jell'O-Compote de fruits-Yogourt	Gâteau aux carottes & betteraves-Fruit-Yogourt	
Semaine 3 13 septembre, 18 octobre, 22 novembre, 10 janvier, 14 février, 21 mars, 29 avril, 30 mai	SOUPE	Crème de poulet	Soupe bœuf & riz	Crème de légumes	Soupe tomates & étoiles	Soupe poulet & orge
	METS PRINCIPAUX	Tofu Général Tao	Pain de dinde/sauce tomates	Émincé de bœuf & brocoli	Poulet croustillant	Macaroni à la viande
		Sous-marin au jambon	Coquilles au fromage	Quiche au jambon	Falafels sur pita & sauce au yogourt	Gratin de légumes au thon
	FÉCULENTS	Riz basmati	Pommes de terre nature	Quinoa & zeste de citron	Pommes de terre sautées	—
	LÉGUMES	Brocoli	Macédoine	Carottes en julienne	Jardinière de légumes	Haricots
DESSERTS	Mousse au chocolat-Fruit-Yogourt	Gâteau renversé aux fraises-Fruit-Yogourt	Lait glacé-Fruit-Yogourt	Carré aux céréales-Fruit-Yogourt	Gâteau au Jell'O-Fruit-Yogourt	
Semaine 4 20 septembre, 25 octobre, 29 novembre, 17 janvier, 21 février, 28 mars, 2 mai, 6 juin	SOUPE	Soupe légumes & vermicelles	Crème de tomates	Soupe bœuf & quinoa	Soupe aux lentilles	Potage à la courge butternut
	METS PRINCIPAUX	Vol-au-vent au poulet	Chili aux légumineuses	Fricassée de dinde	Boulettes de porc à l'orientale	Poulet parmigiana
		Pépites de morue/sauce à l'aneth	Croissant à la salade aux œufs	Cannellonis aux épinards	Sauté de tofu cari-coco	Petits pains farcis au bœuf
	FÉCULENTS	Riz pilaf	Tortillas	Pommes de terre en purée	Vermicelles de riz	Nouilles aux œufs
	LÉGUMES	Pois verts	Brocoli	Jardinière de légumes	Haricots verts & poivrons rouges	Chou-fleur
DESSERTS	Parfait aux fraises-Fruit-Jell'O	Carré étagé aux biscuits Graham-Fruit-Yogourt	Gâteau rouge velours-Fruit-Yogourt	Tarte au citron-Fruit-Yogourt	Tapioca-Fruit-Yogourt	
Semaine 5 27 septembre, 1er novembre, 6 décembre, 24 janvier, 28 février, 4 avril, 9 mai, 13 juin	SOUPE	Soupe wonton	Crème de champignons	Soupe légumes & orge	Crème de poulet	Soupe minestrone
	METS PRINCIPAUX	Saucisses au cheddar	Spaghetti sauce à la viande	Filets de porc/sauce aux pommes	Pâté chinois & betteraves marinées	Crêpes au jambon
		Riz au poulet & légumes	Frittata aux 2 poivrons	Fajitas au poulet & nachos	Rigatoni/sauce tomates & lentilles	Hamburger de poulet
	FÉCULENTS	Couscous	Pommes de terre rôties aux herbes & ail	Riz blanc	—	Pommes de terre sautées
	LÉGUMES	Navet & céleri	Brocoli	Haricots verts	Carottes & courgettes	Jardinière de légumes
DESSERTS	Jell'O-Fruit-Yogourt	Tapioca-Fruit-Yogourt	Tarte à la mousse au chocolat-Fruit-Yogourt	Pouding chômeur-Fruit-Yogourt	Lait glacé-Fruit-Yogourt	