

Menu type écoles primaires

Semaines		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupes		Nouilles ou orge	Velouté ou Légumes	Minestrone, lentilles ou pois	Potage	Choix du chef
1	30août/27sept 25oct/22nov 20déc/24jan 21fév/28mars 25avril/23mai 20juin	*Poisson multigrains	Boulettes suédoises	Panini au poulet et fromage	*Spaghetti	Hamburger au poulet
		Riz ou couscous	Nid de fettucini	Crudités	Sauce à la viande	Laitue et tomates
		Macédoine Sauce tartare	Carottes et Brocoli	Trempepette	Salade du chef	Mayonnaise
2	6sept/04oct 1nov/29nov/3jan 31janv/7mars 4avril/2mai/30 mai	Demi bagel	Hamburger steak	*Mini pain de viande	*Macaroni	Pizza au fromage
		Œuf et fromage	Macédoine de légumes	Sauté de légumes	À la viande	Crudités
		Salade Tomate	Patates	Couscous	Salade du chef	Ou salade
3	13sept/11oct 8nov/6déc/10jan 07fév/14mars 11avril/09mai 6juin	Pizza Sub Sous-marin	Poulet à la grecque	*Pâté chinois	*Spaghetti	Hamburger au boeuf
		Fromage fondu	Riz Légumes sautés	Betteraves	Sauce à la viande	Triangle de fromage
		Salade ou Crudités	Pitas et sauce à l'ail		Salade césar	Laitue et Cornichons
4	20sept/18oct 15nov/13déc 17jan/14fév 21mars/18avril 16mai/13juin	Saucisses au poulet (2)	*Fajitas au boeuf	Hot chicken	*Lasagne aux épinards	Pizza au fromage
		Mais et poivrons	Salsa et crème sûre	Petits pois	Sauce à la viande	*Salade de pois chiches et légumes
		Patates	Salade de maïs	Patates		
Desserts		Yogourt, compote, salade de fruit, fruit frais ou dessert du jour				

Les repas et à côtés sont servis seulement en format boîtes à lunch pendant la Covid au montant de 6,70\$

*Ce met contient des grains entiers, des légumineuses ou du soja.

Le repas 4 items est servi avec:

- Soupe du jour
- Jus de fruits (100% pur 200mL), eau en bouteille (500ml) ou lait (200ml)
- Dessert du jour

***Les légumes varient selon la saison. Les Repas froids et les autres articles froids servis tous les jours sont : assiettes froides complètes, salades, sandwichs variés, pain à la tomate froide, wrap au poulet, etc.

Tous nos desserts sont faits maison et contiennent 50 % de grains entiers.

Nos menus respectent la politique alimentaire de la CSSDRN.

Menu type écoles primaires

*En temps de COVID, soupe remplacé par fruits frais et repas, sandwiches, pizza, Wraps et salades seulement en version boîte à lunch à 6,70\$

Prix des Repas et des Compléments			
Assiette de salade 350 ml (Végétarienne)	3,25 \$	Sandwich grillé au fromage 45gr. (blé entier)	3,35 \$
Assiette Froide(55 gr. prot.)César au poulet ou oeuf ou jambon	5,15 \$	Yogourt à boire 200 ml	1,75 \$
Assiette principale du repas	4,65 \$	Galette de riz 14 gr.	0,60 \$
Assiette salade César 350 ml (Sans poulet)	3,85 \$	Gelée avec fruits ou pouding au lait 125 ml	1,50 \$
Assiette salade César au poulet (55 gr. prot.)	5,15 \$	Jus de fruits/légumes 100% pur 200 ml	1,50 \$
Bagel (1/2) et fromage à la crème + 1/2 fruit (matin seulement)	2,10 \$	Jus de fruits/légumes 100% pur 300 ml	2,00 \$
Biscuit Praeventia 70% 30gr.	1,50 \$	Lait 2% 200 ml	1,50 \$
Biscuit soda/Social Thé/Melba/	0,30 \$	Lait au chocolat 200 ml	1,60 \$
Compote de fruits	1,50 \$	Lait au chocolat 473 ml	2,85 \$
Craquelins cuits au four (Petits poissons) 22gr	1,50 \$	Muffin grains entiers 85 gr	1,50 \$
Croustilles cannelle et compote de pomme	2,10 \$	Petit pain blé entier et margarine végétale	0,85 \$
Crudités et trempette 130 gr	2,10 \$	Lait moustache 200ml	1,95\$
Dessert à la carte (Carrés aux dattes/Croustade aux pommes)	2,25 \$	Repas 4 items	6,70\$
Dessert du jour	1,50 \$	Muffin grains entiers 125 gr	2,25 \$
Eau de source 500 ml	1,50 \$	Salade de fruits/compote de fruits	1,50 \$
Eau gazéifiée 355ml	1,75 \$	Salade de pâtes 150 ml	1,35 \$
Eau gazéifiée 500ml	2,35 \$	Sandwich varié 45gr. de prot. (blé entier)	3,35 \$
Fromage en grains 120 grammes	2,10 \$	Sorbet/ Crème glacée	1,65 \$
Fromage en portion/Ficello 20 à 30 grammes	1,35 \$	*Soupe (Grande) +2 pqts biscuits soda 375ml	3,00 \$
Fromage et raisins 85 gr.	2.10 \$	*Soupe et 1 pqt biscuits soda 170 ml	1,50 \$
Fruits frais entier ou coupés	1.50 \$	Yogourt 100 grammes	1,50 \$
Galette à l'avoine 80 gr.	1.60 \$	Yogourt, fruits, céréales 260 ml (YOCÉ)	2,85 \$
Oeuf farci et crudités	2,60 \$	Yogourt, chocolat, céréales 260 ml (YOCÉ)	3,15\$
Pain à la tomate (pizza froide)	3,10 \$	Wrap au poulet 75gr prot. (blé entier)	4,00 \$

Nous vous offrons deux façons de procéder :

1. Repas payable le jour même : 4 items 6,70\$
2. Carte 10 repas : 65,50\$ 4 items
3. Carte du mois : prix selon nombre de jours d'école du calendrier scolaire (un repas gratuit)

Modes de paiements:

- Argent comptant
- Virement bancaire: hudon.annie@videotron.ca (Mot de passe: repas1)