

Menu type Saint-Julien/Bouchard/Oasis/Dansereau - Saint-Martin

Semaines		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupes		Nouilles ou orge	Velouté ou Légumes	Minestrone, lentilles ou pois	Potage	Choix du chef
1	31août/28sept 26oct/23nov 21déc/25jan 22fév/29mars 26avril/24mai 21juin	*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	7sept/05oct 2nov/30nov/4jan 01fév/8mars 5avril/3mai 31 mai	Quiche aux légumes	Hamburger steak	*Mini pain de viande	*Macaroni	Pizza pepperoni et fromage
		Et fromage	Macédoine de légumes	Sauté de légumes	À la viande	Crudités
		Salade printanière	Patates	Couscous	Salade du chef	Trempepette
3	14sept/12oct 9nov/7déc/11jan 08fév/15mars 12avril/10mai 7juin	Saucisses au poulet (2)	Poulet à la grecque	*Pâté chinois	*Spaghetti	Hamburger au boeuf
		Maïs et poivrons rouges	Légumes sautés	Salade de betteraves	Sauce à la viande	Triangle de fromage
		Patates	Pitas et sauce à l'ail		Salade césar	Laitue et Cornichons
4	21sept/19oct 16nov/14déc 18jan/15fév 22mars/19avril 17mai/14juin	Sandwich grillé au jambon	*Fajitas au boeuf	Hot chicken	*Lasagne aux épinards	Pizza au fromage
		Fromage fondu	Salsa et crème sure	Petits pois	Sauce à la viande	*Salade de pois chiches et légumes
		Crudités et trempepette	Salade de maïs	Patates		
Desserts		Yogourt, compote, salade de fruit, fruit frais ou dessert du jour				

***Ce mets 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 CSRDN.

Menu type Saint-Julien/Bouchard/Oasis/Dansereau - Saint-Martin

Prix des Repas et des Compléments			
Assiette de salade 350 ml (végétarienne)	3,25 \$	Sandwich grillé au fromage 45gr. (blé entier)	3,25 \$
Assiette Froide(55 gr. prot.)César au poulet ou oeuf ou jambon	5,00 \$	Yogourt à boire 200 ml	1,75 \$
Assiette principale du repas	4,50 \$	Galette de riz 14 gr.	0,60 \$
Assiette salade César 350 ml (Sans poulet)	3,75 \$	Gelée avec fruits ou pouding au lait 125 ml	1,50 \$
Assiette salade César au poulet (55 gr. prot.)	5,00 \$	Jus de fruits/légumes 100% pur 200 ml	1,50 \$
Bagel (1/2) et fromage à la crème + 1/2 fruit	2,00 \$	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/Grissol	0,30 \$	Lait au chocolat 200 ml	1,60 \$
Compote de fruits	1,50 \$	Lait au chocolat 473 ml	2,75 \$
Craquelins cuits au four (Petits poissons) 22gr	1,50 \$	Muffin grains entiers 85 gr	1,40 \$
Croustilles cannelle et compote de pommes	2,00 \$	Petit pain blé entier et margarine végétale	0,85 \$
Crudités et trempette 130 gr	2,00 \$	Repas 3 items	6,35\$
Dessert à la carte (Carrés aux dattes/Croustade aux pommes)	2,25 \$	Repas 4 items	6,50\$
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)	3,25 \$
Fromage en grains 120 grammes	2,00 \$	Sorbet/ Crème glacée	1,60 \$
Fromage en portion/Ficello 20 à 30 grammes	1,35 \$	Soupe (Grande) + 2 pqts biscuits soda 375 ml	3,00 \$
Fromage et raisins 85 gr.	2,00 \$	Soupe et 1 pqt biscuits soda 170 ml	1,50 \$
Fruits frais entiers ou coupés	1,50 \$	Yogourt 100 grammes	1,50 \$
Galette à l'avoine 80 gr.	1,60 \$	Yogourt, fruits, céréales 260 ml (YOCÉ)	2,80 \$
Oeuf farci et crudités	2,50 \$	Wrap au poulet 75gr prot. (blé entier)	3,95 \$
Pain à la tomate (pizza froide)	2,95 \$		

Nous vous offrons deux façons de procéder :

1. Repas payable le jour même : 3 items 6,35 \$ ou 4 items 6,50 \$
2. Carte 10 repas : 63,50 \$ 4 items
3. Carte du mois : prix selon nombre de jours d'école du calendrier scolaire (un repas gratuit)

Modes de paiement:

- Argent comptant
- Chèque à l'attention de Midi-Menu
- Virement bancaire: hudon.annie@videotron.ca ou 514-756-6977 (Mot de passe : repas1)