

École Saint-Martin/Dansereau

Semaines		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupes		Nouilles	Légumes	Minestrone/orge	Potage/pois	Choix du chef
1	30 août/10oct /5nov/10déc/28jan/ 26fév/11mars/15avr/ 20mai/	*Coquilles Crèmeuses	Sous-marin aux	*Pâté chinois	Hamburger	*Spaghetti
		Au Thon	Boulettes de viande et fromage	Betteraves marinées	Poulet	Sauce à la viande
		Légumes de saison	Salade de légumes		Salade de chou	Salade du chef
2	3sept/8oct/12nov/ 17déc/4fév/18mars/ 22avr/27mai/	Pâté au poulet maison	Hamburger steak	*Mini pain de viande	Pizza	*Pâtes sauce tomate
		Salade verte aux légumes de saison	Macédoine de légumes	Chou, brocoli Carottes	Pepperoni fromage	À la cheeseburger
			Patates	*Couscous	crudités	Salade du chef
3	10sept/15oct/19nov/ 7jan/11fév/25mars/ 29avr/3juin/	*Souvlaki porc	Crêpes brocoli, jambon et	*Wrap	Hamburger	*Tortellini farcis
		Sauce tzatziki	Fromage	Au poulet	Au Boeuf	Sauce viande
		Riz aux légumes	Salade coco concombre tomate	Crudités et trempette	Salade de Roquette et légumes	Salade verte aux légumes de saison
4	17sept/22oct/26nov/ 14jan/18fév/1avril/ /6mai/10juin/	Ragoût de Boulettes	*Croque- monsieur	Minis quiches aux légumes	Hot chicken	*Spaghetti
		Pois et carottes	Jambon/Fromage	et fromage	Petits pois	Sauce viande
		Patates	Crudités et trempette	Salade printanière	Patates	Salade du chef
5	24sept/29oct/3déc/ 21jan/25fév/8avr/ 13mai/17juin/	*Poisson multigrains	*Fajitas au boeuf et salsa	Poulet mariné	Pizza au fromage	*Lasagne aux épinards
		Macédoine	Fromage	Vermicelle riz	*Salade pois	Sauce viande
		Riz ou couscous	Crudités	Asperges carottes	Chiches et légumes	
Desserts		Fruit frais, Yogourt ou Compote	*Gâteau aux fruits	*Gallettes ou muffins	Gelée avec fruits ou Pouding au lait	Choix du Chef

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

Repas 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, pizza 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 CSDRN.

École Saint-Martin/Dansereau

Prix des Repas et des Compléments			
Repas 3 items	5,65 \$	Yogourt 100 grammes	1.25 \$
Repas 4 items	5,80 \$	Yogourt, fruits, céréales 260 ml	2,70 \$
Assiette principale du repas	3,95 \$	Yogourt à boire 200 ml	1,60 \$
Assiette de salade 350 ml	2,95 \$	Galette de riz 14 grammes	0,45 \$
Assiette salade César 350 ml	3,50 \$	Craquelin et fromage	1.35 \$
Assiette Froide (55 gr d'aliments protéiques)	4,45 \$	Petit pain blé entier et margarine végétale	0,85 \$
Sandwich (œuf, jambon, poulet, fromage)	3,00 \$	Pain à la tomate (pizza froide)	2,60\$
Pizza aux tomates et fromage maison	2,90 \$	Galette à l'avoine ou mélasse grosse de 80 gr	1.40 \$
Wrap poulet (75 gr d'aliments protéiques)	3,50 \$	Galette à l'avoine petite de 50 gr	1,30 \$
Soupe et biscuits soda 170 ml	1,15 \$	Muffin grains entiers 85 gr	1,30 \$
Soupe et biscuits soda 285 ml	1,50 \$	Muffin grains entiers 125 gr	1,90 \$
Jus de fruits 100% pur / jus de légumes V8 200 ml	1.25 \$	Muffin grains entiers 125 gr/pépites 70% cacao	2,05 \$
Eau de source 500 ml	1,15 \$	Fruits frais entier ou coupés	1.30 \$
Lait 2% 200 ml	1,25 \$	Salade de fruits/compote de fruits	1,30 \$
Lait au chocolat 200 ml	1,35 \$	Gelée avec fruits ou pouding au lait 125 ml	1,30 \$
Fromage et raisins 85 grammes	1.85 \$	Biscuit soda/Social Thé/raisin sec/cheerios 5gr	0,30 \$
Ficello / Fromage en portion 20 à 30 grammes	1,20 \$	Carrés aux dattes/Croustade aux pommes	2,00 \$
Fromage en grains 120 grammes	2,00 \$	Dessert du jour	1,30 \$
Sorbet/ Crème glacée	1,35 \$	Crudités 130 gr	1,50 \$
		Cheerios 25 gr	1,30\$

Nous vous offrons trois façons de procéder :

1. Repas payable le jour même : 3 items 5,65\$ ou 4 items 5,80\$
2. Carte 10 repas : 56,50\$ 4 items
3. Carte du mois : Un repas gratuit

Août/Septembre	116,00\$
Octobre	116,00\$
Novembre	110,20\$
Décembre	75,40\$
Janvier	92,80\$
Février	104,40\$
Mars	75,40\$
Avril	110,20\$
Mai	110,20\$
Juin	75,40\$

Pas responsable des cartes perdues *Frais de 35,00\$ pour chèque retourné**

Paiement par chèque ou argent comptant (à l'attention de Annie Hudon)