

Menu 2022-2023

Cafétérias - Écoles secondaires



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
-------	-------	----------	-------	----------

Semaine 1

29 août 6 mars
 26 sept. 3 avril
 24 oct. 1^{er} mai
 21 nov. 29 mai
 19 déc.
 30 janv.

<p>Soupe poulet et légumes</p> <p>Bifteck, sauce lyonnaise Purée de pommes de terre Pois et carottes</p> <p>✂ Omelette grecque Purée de pommes de terre Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe aux pois</p> <p>Hambourgeois de dinde (laitue, tomate et mayo épicée) Pommes de terre en quartiers Salade de chou</p> <p>🐟 Filet de poisson croustillant Riz multigrain Haricots verts</p>	<p>Crème de légumes</p> <p>Porc aigre-doux Nouilles aux œufs Courgettes grillées</p> <p>✂ Lasagne (PVT) Protéines végétales texturées (contient du soya) Salade César</p>	<p>Potage cultivateur</p> <p>Pita shish taouk au poulet Pommes de terre grelots Salade printanière</p> <p>🐟 Casserole de fusillis au thon Mélange de légumes Montego</p>	<p>Crème de brocoli</p> <p>Veau Marengo Riz basmati Macédoine de légumes</p> <p>✂ Sauté de tofu au gingembre Riz basmati Salade d'épinards et carottes</p>
<p>Crème de champignons</p> <p>Sous-marin à l'effiloché de poulet barbecue Salade du marché</p> <p>✂ Couscous aux légumes et pois chiches Chou-fleur grillé</p>	<p>Soupe minestrone</p> <p>Souvlaki de porc, sauce tzatziki Riz aux herbes Mélange de légumes bistro</p> <p>✂ Fajita aux légumes et tofu grillé Riz aux herbes Salade verte à la mexicaine</p>	<p>Soupe à l'oignon</p> <p>Spaghetti, sauce à la viande et lentilles Salade César</p> <p>✂ Frittata au brocoli et pommes de terre Duo de haricots</p>	<p>Soupe tomates et quinoa</p> <p>🐟 Coquille St-Jacques Riz aux herbes Carottes en rondelles</p> <p>Veau parmigiana Nouilles au basilic Carottes en rondelles</p>	<p>Soupe paysanne</p> <p>Pita à l'italienne Salade méditerranéenne</p> <p>🐟 Filet de poisson argentin, sauce chimichurri Riz persillé Petits pois et carottes</p>
<p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p>Boulettes de bœuf barbecue Purée de pommes de terre Mélange de légumes style californien</p> <p>🐟 Roulade de poisson à la florentine Purée de pommes de terre Mélange de légumes style californien</p>	<p>Soupe aux lentilles</p> <p>Poulet teriyaki Riz persillé Légumes au four</p> <p>✂ Chili sans viande Riz persillé Légumes au four</p>	<p>Crème de poulet</p> <p>Parmentier de porc effiloché Fleurettes de brocoli</p> <p>Coquilles au veau et cheddar Salade César</p>	<p>Potage Crécy</p> <p>Tajine de bœuf Couscous Légumes Paradisio</p> <p>Sandwich brunch Pommes de terre en cubes Salade du chef</p>	<p>Soupe bœuf et orge</p> <p>Bouchées de poulet maison et mayonnaise épicée Pommes de terre aux épices de Montréal</p> <p>Salade de chou</p> <p>✂ Tofu au beurre Riz et pain naan Mélange de légumes Montego</p>
<p>Crème de tomate</p> <p>Pennes di casa gratinées Salade César</p> <p>✂ Quiche provençale et feta Salade César</p>	<p>Soupe poulet et nouilles</p> <p>Assiette chinoise Poulet aux ananas, riz aux œufs et aux légumes, chop suey Mélange de légumes</p> <p>✂ Pita de falafels Salade de couscous Légumes frais</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p>Fusillis Alfredo au poulet et pesto Haricots verts</p> <p>MENU DÉCOUVERTE</p>	<p>Crème de courge</p> <p>Pizza maison Salade du marché</p> <p>🐟 Tacos souples au poisson Riz basmati Salade de chou</p>	<p>Soupe orientale</p> <p>Pâté chinois Mélange de légumes bistro</p> <p>✂ Hambourgeois (galette PVT) Protéines végétales texturées (contient du soya) Pommes de terre rissolées Salade printanière</p>

(PVT) =
 Protéines végétales
 texturées
 (contient du soya)

✂ = Repas sans viande

🐟 = Repas à base de poisson ou de fruits de mer

Les aliments suivants sont offerts tous les jours :
 soupe, sandwiches, fruits et desserts variés.

Semaine 2

05 sept. 06 févr.
 03 oct. 13 mars
 31 oct. 10 avril
 28 nov. 8 mai
 09 janv. 5 juin

Semaine 3

12 sept. 13 févr.
 10 oct. 20 mars
 07 nov. 17 avril
 05 déc. 15 mai
 16 janv. 12 juin

Semaine 4

19 sept. 20 févr.
 17 oct. 27 mars
 14 nov. 24 avril
 12 déc. 22 mai
 23 janv. 19 juin



*Plats inscrits au programme Aliments du Québec au menu.

Contient 50 % et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée. Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.