


MENU DE LA CAFÉTÉRIA 2022-2023 — LA PETITE ACADÉMIE

	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	
Lundi	<p>Soupe : Crème de potiron ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Pépites de poulet, pommes de terre grelot et haricots jaunes</p> <p>Repas 2 : Longe de porc rôtie aux herbes, pommes de terre grelot et haricots jaunes</p> <p>Dessert : Pouding au chocolat</p>	<p>Soupe : Crème de carottes ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Pâté chinois et betteraves marinées</p> <p>Repas 2 : Bâtonnets de poisson, légumes grillés et pommes de terre en purée</p> <p>Dessert : Compote de fruits</p>	<p>Soupe : Poulet et vermicelles ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Jambon à l'érable, gaufrettes au four et haricots verts</p> <p>Repas 2 : Croquettes de poulet, gaufrettes au four et haricots verts</p> <p>Dessert : Pouding au chocolat</p>	<p>Soupe : Crème de tomates ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Sandwich chaud au poulet, pois verts et pommes de terre rôties</p> <p>Repas 2 : Longe de goberge au cari, carottes et pommes de terre rôties</p> <p>Dessert : Galette à l'avoine</p>	<p>Semaine 1 12 septembre 10 octobre 5 décembre 30 janvier 27 mars 24 avril 22 mai 19 juin</p>
Mardi	<p>Soupe : Potage au brocoli ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Burger de bœuf et fromage, pommes de terre rôties et salade de chou</p> <p>Repas 2 : Filet de sole, pommes de terre rôties et carottes</p> <p>Dessert : Yogourt</p>	<p>Soupe : Tomates et riz ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Spaghetti à la sauce bolognaise et salade du marché</p> <p>Repas 2 : Sous-marin végétarien à la méditerranéenne et salade du marché</p> <p>Dessert : Jello aux fruits</p>	<p>Soupe : Crème de céleri ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Rotinis aux légumes à la sauce Alfredo et salade du marché</p> <p>Repas 2 : Sous-marin jambon-fromage, salade du marché et pommes de terre O'Brien</p> <p>Dessert : Lait glacé</p>	<p>Soupe : Potage au navet et pommes de terre douces ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Tortellinis à la sauce tomate et salade du marché</p> <p>Repas 2 : Bifteck haché, sauce au poivre, pommes de terre en purée et carottes au miel</p> <p>Dessert : Lait glacé</p>	<p>Semaine 2 22 août 19 septembre 17 octobre 14 novembre 12 décembre 9 janvier 6 février 6 mars 3 avril 1 mai 29 mai</p>
Mercredi	<p>Soupe : Crème de tomates ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Poulet à la King, riz pilaf et salade italienne</p> <p>Repas 2 : Rotinis à la sauce bolognaise et salade italienne</p> <p>Dessert : Lait glacé</p>	<p>Soupe : Crème de navet ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Tacos bœuf et lentilles, salade de chou et riz à l'espagnol</p> <p>Repas 2 : Burger au poulet, quartiers de pomme de terre et salade du jour</p> <p>Dessert : Lait glacé</p>	<p>Soupe : Tomates et coquillettes ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Spaghetti à la sauce à la viande et salade César</p> <p>Repas 2 : Saucisse campagnarde, pommes de terre au four, carottes ou salade César</p> <p>Dessert : Salade de fruits</p>	<p>Soupe : Potage Saint-Germain ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Burger de poulet, pommes de terre grecques et salade de chou</p> <p>Repas 2 : Chili végétarien et riz</p> <p>Dessert : Compote de pommes</p>	<p>Semaine 3 29 août 26 septembre 24 octobre 21 novembre 19 décembre 16 janvier 13 février 13 mars 10 avril 8 mai 5 juin</p>
Jeudi	<p>Soupe : Poulet et vermicelles ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Braisé de bœuf aux légumes racines et pommes de terre en purée</p> <p>Repas 2 : Panini à la dinde, maïs à la mexicaine et croustilles de légumes au four</p> <p>Dessert : Jello aux fruits</p>	<p>Soupe : Potage aux légumes verts ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Lasagne sauce à la viande et gratin, salade César</p> <p>Repas 2 : Bœuf au paprika, nouilles aux œufs et salade César</p> <p>Dessert : Galette à l'avoine</p>	<p>Soupe : Crème de poulet ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Pizza végétarienne et salade jardinière</p> <p>Repas 2 : Pignons de poulet rôti, riz et légumes</p> <p>Dessert : Jello aux fruits</p>	<p>Soupe : Velouté de poulet ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Quiche au brocoli et gruyère, pommes de terre et salade du marché</p> <p>Repas 2 : Macaroni à la viande et salade du marché</p> <p>Dessert : Jello aux fruits</p>	<p>Semaine 4 5 septembre 3 octobre 31 octobre 28 novembre 23 janvier 20 février 20 mars 17 avril 15 mai 12 juin</p>
Vendredi	<p>Soupe : Crème aux légumes verts ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Pizza végétarienne et salade César</p> <p>Repas 2 : Fricadelle de saumon, riz brun et macédoine italienne</p> <p>Dessert : Carré aux bananes</p>	<p>Soupe : Velouté de poulet ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Pâté de saumon à l'aneth, quartiers de pomme de terre et salade du jour</p> <p>Repas 2 : Fajitas au poulet, salade du jour et riz</p> <p>Dessert : Pêches au jus</p>	<p>Soupe : Potage au brocoli ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : « Sloppy Joe », salade de carottes-choux et pommes de terre rissolées</p> <p>Repas 2 : Filet d'aiglefin au citron, pois, carottes et pommes de terre rissolées</p> <p>Dessert : Yogourt</p>	<p>Soupe : Pois ou jus de légumes</p> <p>Repas 1 : Longe de morue, pommes de terre vapeur et brocoli</p> <p>Repas 2 : Poulet thaï aux légumes, rouleau impérial et riz</p> <p>Dessert : Poires et biscuits</p>	

Pour les enfants présentant des allergies alimentaires, il est de la responsabilité du parent de s'assurer que le menu convient à leur enfant.

Chaque repas complet comprend : plat principal, accompagnements, crudités, soupe, breuvage et un dessert.

Possibilité de salade-repas : poulet ou végétarienne

CARTE-REPAS (10 repas) : 75 \$ (repas complet)/COUPONS DE CAFÉTÉRIA (20 coupons) (soupe, dessert ou breuvage) : 20 \$/REPAS AVANCÉ : 8,50 \$