

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

**Semaine 1**

22 août 20 févr.  
19 sept. 20 mars  
17 oct. 17 avril  
14 nov. 15 mai  
12 déc. 12 juin  
23 janv.

<p>Soupe poulet et légumes</p> <p><b>Bifteck, sauce lyonnaise</b></p> <p><b>Omelette grecque</b></p> <p>Purée de pommes de terre Pois et carottes Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe aux pois</p> <p><b>Burger de dinde</b> <i>(laitue, tomate et mayo épicée)</i> Pommes de terre en quartiers</p> <p><b>Filet de poisson croustillant</b> et riz multigrain</p> <p>Haricots verts Salade de chou</p>	<p>Crème de légumes</p> <p><b>Porc aigre-doux</b> et nouilles aux œufs</p> <p><b>Cannellonis aux épinards et ricotta</b></p> <p>Courgettes grillées Salade César</p>	<p>Potage cultivateur</p> <p><b>Poulet à l'érable et fruits séchés</b> Pommes de terre grelots</p> <p><b>Bol de riz mexicain</b></p> <p><b>Mélange de légumes Montego</b> Salade printanière</p>	<p>Crème de brocoli</p> <p><b>Veau Marengo</b></p> <p><b>Sauté de tofu au gingembre</b></p> <p>Riz basmati Macédoine de légumes Salade d'épinards et carottes</p>
<p>Crème de champignons</p> <p><b>Escalope de poulet salsa</b> et fusillis aux fines herbes</p> <p><b>Couscous aux légumes et pois chiches</b></p> <p>Chou-fleur grillé Salade du marché</p>	<p>Soupe minestrone</p> <p><b>Souvlaki de porc, sauce tzatziki</b></p> <p><b>Fajitas aux légumes et tofu grillé</b></p> <p>Riz aux herbes Mélange de légumes bistro Salade verte à la mexicaine</p>	<p>Soupe à l'oignon</p> <p><b>Spaghetti, sauce à la viande et lentilles</b></p> <p><b>Frittata au brocoli et pommes de terre</b></p> <p>Duo de haricots Salade César</p>	<p>Soupe tomates et quinoa</p> <p><b>Poulet général Tao</b> et vermicelles de riz</p> <p><b>Étagé végétarien aux pommes de terre douces</b></p> <p>Edamame et carottes en dés Salade de chou orientale</p>	<p>Soupe paysanne</p> <p><b>Pita à l'italienne</b></p> <p><b>Pâté au saumon, sauce aux œufs</b></p> <p>Petits pois Salade méditerranéenne</p>
<p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p><b>Boulettes de bœuf barbecue</b></p> <p><b>Roulade de poisson à la florentine</b></p> <p>Purée de pommes de terre Mélange de légumes style californien Salade du chef</p>	<p>Soupe aux lentilles</p> <p><b>Poulet teriyaki</b></p> <p><b>Chili sin carne</b></p> <p>Riz persillé Légumes au four Salade de carottes</p>	<p>Crème de poulet</p> <p><b>Parmentier de porc effiloché</b></p> <p><b>Macaroni au fromage</b></p> <p>Tiges de brocoli Salade César</p>	<p>Potage Crécy</p> <p><b>Bœuf aux légumes</b> et nouilles aux œufs</p> <p><b>Sandwich brunch</b> Pommes de terre en cubes</p> <p><b>Légumes Paradisio</b> Salade du chef</p>	<p>Soupe bœuf et orge</p> <p><b>Bouchées de poulet maison et mayonnaise épicée</b> Pommes de terre aux épices de Montréal</p> <p><b>Tofu au beurre</b> Pain naan</p> <p>Mélange de légumes Montego Salade de chou</p>
<p>Crème de tomate</p> <p><b>Cuisse de poulet Jerk</b> et riz jamaïcain</p> <p><b>Burrito aux haricots noirs et pommes de terre douces</b></p> <p>Maïs et poivrons rouges Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe poulet et nouilles</p> <p><b>Assiette chinoise</b> <i>Poulet aux ananas, riz aux œufs et aux légumes, chop suey</i></p> <p><b>Pita de falafels</b></p> <p>Mélange de légumes Salade asiatique</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Lasagne à la viande</b></p> <p><b>Quiche provençale et feta</b></p> <p>Haricots verts Salade César</p>	<p>Crème de courge</p> <p><b>Poulet parmesan</b></p> <p><b>Tacos souples au poisson</b></p> <p>Riz basmati Brocoli et chou-fleur Salade du marché</p>	<p>Soupe orientale</p> <p><b>Pâté chinois</b></p> <p><b>Pain plat au pesto, légumes grillés et fromage de chèvre</b></p> <p>Mélange de légumes bistro Salade printanière</p>

**Semaine 2**

29 août 27 févr.  
26 sept. 27 mars  
24 oct. 24 avril  
21 nov. 22 mai  
19 déc. 19 juin  
30 janv.

**Semaine 3**

05 sept. 06 févr.  
03 oct. 06 mars  
31 oct. 03 avril  
28 nov. 1<sup>er</sup> mai  
09 janv. 29 mai

**Semaine 4**

12 sept. 13 févr.  
10 oct. 13 mars  
07 nov. 10 avril  
05 déc. 08 mai  
16 janv. 05 juin

**Prix du menu du jour**

Comprends :  
- la soupe  
- le plat principal  
- lait OU  
- jus pur à 100 %  
- le pain  
- et le dessert

**6.75 \$**

**Plan repas annuel**

943.50\$  
5,55 \$/jour

**Plan 90 repas**

540\$  
6\$/repas

**Plan 50 repas**

322.50\$  
6.45\$/repas






Un bon mode de paiement, la « carte Zipthru » disponible à la cafétéria !

Visitez le [www.Chartwellsk12.ca](http://www.Chartwellsk12.ca) pour plus d'informations.

Votre enfant n'aura qu'à se servir de sa « carte Zipthru » pour payer à la caisse.

\*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.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
 <p><b>PÂTES EN FOLIE</b></p>	Tortellinis sauce rosée	Pennes sauce Alfredo au poulet	Fusillis à la saucisse italienne, sauce rosée	Pizza-ghetti	Pâtes « <i>Scooby-Doo</i> », sauce à la tomate avec boulettes
 <p><b>COURT-CIRCUIT</b></p>	Wrap Sud-Ouest	Pizza 7" individuelle	Fish and chips <i>(Poisson &amp; pommes de terre en quartiers et salade de chou)</i>	Journée hamburger <i>(poulet, bœuf, végétarien)</i>	Poulet Popcorn
 <p><b>CRÉATION</b></p>	Burrito mexicain au bœuf	Boîte Asiatique	Pizza Arménienne 	Salade de Bangkok au poulet	Poulet barbecue en boîte <i>(poulet, pommes de terre en quartiers, sauce et salade de chou)</i>
 <p><b>PAIN ET CIE</b></p>	<p align="center"><b><u>TOUS LES JOURS</u></b></p> <p><b><u>PANINIS :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Jambon et fromage et/ou dinde et fromage</li> <li>● Poulet grillé</li> <li>● Côtes levées</li> </ul> <div style="border: 1px solid green; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><b><u>Options végétariennes disponibles :</u></b></p> <p>Galette de haricots noirs (1/2 — unité) OU Tomates, bocconcini et pesto</p> </div>				