

**Semaine 1**

21 août 19 févr.  
18 sept. 18 mars  
16 oct. 15 avril  
13 nov. 13 mai  
11 déc. 10 juin  
22 janv.

**Semaine 2**

28 août 26 févr.  
25 sept. 25 mars  
23 oct. 22 avril  
20 nov. 20 mai  
18 déc. 17 juin  
29 janv.

**Semaine 3**

04 sept. 05 févr.  
02 oct. 04 mars  
30 oct. 1<sup>er</sup> avril  
27 nov. 29 avril  
08 janv. 27 mai

**Semaine 4**

11 sept. 12 févr.  
09 oct. 11 mars  
06 nov. 08 avril  
04 déc. 06 mai  
15 janv. 03 juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Soupe poulet et légumes</p> <p><b>Boulettes de bœuf barbecue</b> Purée de pommes de terre</p> <p><b>Frittata aux poivrons et fromage brie</b></p> <p>Pois et carottes Salade verte du jardin et chou rouge</p>	<p>Soupe aux pois</p> <p><b>Poulet teriyaki</b></p> <p><b>Filet de poisson au gratin</b></p> <p>Riz sept grains Haricots verts Salade de chou crémeuse</p>	<p>Crème de légumes</p> <p><b>Souvlaki de porc, sauce tzatziki</b> Pommes de terre rôties au citron et à l'origan</p> <p><b>Macaroni au fromage</b></p> <p>Courgettes sautées Salade d'épinards et carottes</p>	<p>Potage cultivateur</p> <p><b>Chili de poulet au lait de coco à la thaïe</b> Riz brun</p> <p><b>Bol de falafels</b></p> <p>Mélange de Légumes style californien Salade printanière</p>	<p>Crème de brocoli</p> <p><b>Veau parmigiana</b> Riz basmati</p> <p><b>Taquitos</b></p> <p>Macédoine de légumes Salade César</p>
<p>Crème de champignons</p> <p><b>Poulet, sauce crémeuse au pesto</b> Fettucines</p> <p><b>Chili sin carne avec tortilla au four et salsa</b></p> <p>Brocoli Salade de maïs à la mexicaine</p>	<p>Soupe minestrone</p> <p><b>Croque-monsieur au jambon</b></p> <p><b>Tofu au beurre et pois avec pain naan</b> Riz aux herbes</p> <p>Haricots verts Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe poulet et quinoa</p> <p><b>Lasagne à la viande gratinée</b> Pain à l'ail grillé</p> <p><b>Frittata aux légumes et fromage cheddar</b></p> <p>Carottes en juliennes Salade César</p>	<p>Soupe à l'oignon</p> <p><b>Bouchées de poulet maison et mayonnaise épicée</b></p> <p><b>Mini pain aux lentilles, sauce tomate aux fines herbes</b></p> <p>Carottes et edamames Salade de chou traditionnelle</p>	<p>Soupe paysanne</p> <p><b>Pita à l'italienne</b></p> <p><b>Rotinis aux fruits de mer gratinés</b></p> <p>Pois verts au beurre Salade méditerranéenne</p>
<p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p><b>Casserole de bœuf épicé et pommes de terre en dés</b></p> <p><b>Filet de poisson grillé, sauce tartare</b> Quartiers de pommes de terre au four</p> <p>Mélange de légumes style californien Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe aux lentilles</p> <p><b>Burger de dinde tout garni, sauce sriracha</b></p> <p><b>Tajine au chou-fleur et pois chiches</b> Couscous</p> <p>Légumes au four Salade de carottes et raisins</p>	<p>Crème de poulet</p> <p><b>Porc aigre-doux</b> Pennes à l'ail persillées</p> <p><b>Pâtes jardinières au gratin, sauce rosée</b></p> <p>Navet en cubes grillés Salade César</p>	<p>Potage Crécy</p> <p><b>Sloppy joe sur petit pain rond</b></p> <p><b>Quiche au tofu et épinards</b></p> <p>Mélange de légumes Prince Édouard Salade de chou</p>	<p>Soupe bœuf et orge</p> <p><b>Poulet général Tao</b></p> <p><b>Dahl à l'indienne</b></p> <p>Riz basmati Carottes et edamames Salade verte du jardin</p>
<p>Crème de tomate</p> <p><b>Poulet à la portugaise</b> Riz jamaïcain avec haricots</p> <p><b>Burrito aux pommes de terre douces et haricots noirs</b></p> <p>Maïs à la mexicaine Salade verte du jardin</p>	<p>Soupe poulet et nouilles</p> <p><b>Poulet à l'asiatique</b></p> <p><b>Bol végétarien tex-mex</b></p> <p>Riz vapeur Macédoine de légumes Salade de chou nappa à l'asiatique</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Spaghetti, sauce bolognaise et lentilles</b></p> <p><b>Sauté de tofu à l'orange</b> Nouilles de riz</p> <p>Haricots verts Salade César</p>	<p>Soupe à la courge musquée</p> <p><b>Pizza au poulet barbecue</b></p> <p><b>Pâté au saumon, sauce aux œufs</b></p> <p>Petits pois Salade du marché</p>	<p>Soupe à l'orientale</p> <p><b>Pâté chinois au bœuf et lentilles</b></p> <p><b>Manicottis au fromage, sauce tomate</b></p> <p>Mélange de légumes bistro Salade d'épinards et carottes</p>

\*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.

**Prix du menu du jour**

- Comprend :
- la soupe
  - le plat principal
  - lait OU
  - jus pur à 100 % ou
  - bouteille d'eau 500 ml
  - et le dessert

**7.50 \$**

**Plan repas annuel**

1020 \$

6\$/jour

**Plan 90 repas**

598.50 \$

6.65\$/repas

**Plan 50 repas**

357.50 \$

7.50\$/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.



# Grille de rotation des programmes — Année scolaire 2023-2024

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Tortellinis, sauce rosée	Pizza-ghetti	Fusillis, sauce Alfredo au poulet et pesto	Pennes, sauce marinara et boulettes	Gratin du chef
	Wrap à l'italienne	Pita de falafels	Tortilla du Sud-Ouest	Pizza Pi	« Twister » de poulet
	Comptoir hamburger	Bol poké	Arouch ou Chiche taouch	Fajita au poulet	Boîte asiatique <i>Riz frit aux légumes</i> <i>Poulet aux ananas</i> <i>Egg roll aux légumes</i> <i>et sauce aux prunes</i>
<p>Pita/pizza arménienne : AROUCH</p> 			<b><u>LE MERCREDI</u></b>		
	<p><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>• Porceffiloché (<i>en sauce</i>)</li> <li>• Saucisse italienne (<i>facultatif</i>)</li> </ul> <p><b><u>Option végétarienne disponible :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Panini au fromage mozzarella et pesto</li> </ul>				