

### Semaine 1

5 janvier  
9 février  
16 mars  
20 avril  
25 mai

### Semaine 2

12 janvier  
16 février  
23 mars  
27 avril  
1 juin

### Semaine 3

19 janvier  
23 février  
30 mars  
4 mai  
8 juin

### Semaine 4

26 janvier  
2 mars  
6 avril  
11 mai  
15 juin

### Semaine 5

2 février  
9 mars  
13 avril  
18 mai  
22 juin

| Lundi                                                                                                                 | Mardi                                                                                                                    | Mercredi                                                                                                                            | Jeudi                                                                                                                  | Vendredi                                                                                                                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Crème de brocoli                                                                                                      | Soupe poulet et nouilles                                                                                                 | Soupe Noces à l'italienne                                                                                                           | Potage de carotte                                                                                                      | Soupe pommes de terre et poireaux                                                                                                           |
| <b>Quesadillas au poulet</b>                                                                                          | <b>Mini-sandwich au porc BBQ</b>                                                                                         | <b>Poulet teriyaki</b>                                                                                                              | <b>Pennes aux saucisses italiennes</b>                                                                                 | <b>Pizza au pepperoni</b>                                                                                                                   |
| <b>Macaroni aux quatre fromages</b>  | <b>Chili aux lentilles et haricots</b>  | <b>Tofu croustillant coco-lime</b>               | <b>Samosas aux légumes</b>          | <b>Pizza au fromage</b>                                  |
| Mais grillé chili et ail<br>Riz brun à la mexicaine                                                                   | Fleurons de brocoli vapeur<br>Quartiers de patates                                                                       | Sauté de nouilles asiatiques et carottes                                                                                            | Salade verte et légumes du jour                                                                                        | Frites et salade de chou                                                                                                                    |
| Dessert du jour                                                                                                       | Dessert du jour                                                                                                          | Dessert du jour                                                                                                                     | Dessert du jour                                                                                                        | Dessert du jour                                                                                                                             |
| Soupe aux légumes                                                                                                     | Soupe boeuf et orge                                                                                                      | Soupe aux légumes et pesto                                                                                                          | Crème de tomate                                                                                                        | Soupe aux légumes du potager                                                                                                                |
| <b>Boeuf kefta</b>                                                                                                    | <b>Fajitas au poulet</b>                                                                                                 | <b>Bar à pâtes</b>                                                                                                                  | <b>Bol-repas à la dinde</b>                                                                                            | <b>Fish and chips</b>                                                                                                                       |
| <b>Galette végétarienne</b>          | <b>Tofu aux piments doux</b>            | <b>Garniture surprise</b>                        | <b>Sandwich au fromage fondu</b>    | <b>Fusillis aux légumes grillés</b>                      |
| Pita, salade tomates et concombres, sauce tzatziki                                                                    | Riz et légumes grillés                                                                                                   | Pain à l'ail et salade verte                                                                                                        | Patates douces rôties et maïs grillé                                                                                   | Frites et salade                                                                                                                            |
| Dessert du jour                                                                                                       | Dessert du jour                                                                                                          | Dessert du jour                                                                                                                     | Dessert du jour                                                                                                        | Dessert du jour                                                                                                                             |
| Soupe marocaine                                                                                                       | Soupe boeuf                                                                                                              | Soupe au maïs rôti                                                                                                                  | Soupe poulet et légumes                                                                                                | Crème de brocoli                                                                                                                            |
| <b>Boulettes suédoises</b>                                                                                            | <b>Poulet philippin et adobo</b>                                                                                         | <b>Morue rôtie</b>                                                                                                                  | <b>Chili de boeuf</b>                                                                                                  | <b>Pad thaï au poulet</b>                                                                                                                   |
| <b>Falafels à la bruschetta</b>      | <b>Bol de riz et légumes au cari</b>    | <b>Linguines Alfredo</b>                         | <b>Chowmein aux légumes</b>         | <b>Sauté de légumes et fèves</b>                         |
| Nouilles aux oeufs et haricots verts                                                                                  | Riz espagnol et légumes rôtis                                                                                            | Patates douces cajun et brocolis                                                                                                    | Chips de maïs et salade verte                                                                                          | Vermicelles et légumes grillés                                                                                                              |
| Dessert du jour                                                                                                       | Dessert du jour                                                                                                          | Dessert du jour                                                                                                                     | Dessert du jour                                                                                                        | Dessert du jour                                                                                                                             |
| Potage d'épinards                                                                                                     | Potage de légumes                                                                                                        | Soupe poulet et nouilles                                                                                                            | Crème de tomate                                                                                                        | Soupe poulet et riz                                                                                                                         |
| <b>Sandwich au poulet effiloché</b>                                                                                   | <b>Hauts de cuisse rôtis</b>                                                                                             | <b>Spaghetti à la viande</b>                                                                                                        | <b>Gyros de poulet</b>                                                                                                 | <b>Tacos au boeuf</b>                                                                                                                       |
| <b>Tempeh croustillant</b>         | <b>Bol poké au tofu asiatique</b>     | <b>Spaghetti marinara et légumes au pesto</b>  | <b>Sandwich au fromage fondu</b>  | <b>Tacos au tofu BBQ coréen</b>                        |
| Pommes de terre quartiers rouges et carottes grillées                                                                 | Patates douces rissolées et haricots jaunes                                                                              | Salade verte et pain à l'ail                                                                                                        | Pommes de terre à la grecque et mélange de légumes                                                                     | Maïs aztèque<br>Riz coriandre lime                                                                                                          |
| Dessert du jour                                                                                                       | Dessert du jour                                                                                                          | Dessert du jour                                                                                                                     | Dessert du jour                                                                                                        | Dessert du jour                                                                                                                             |
| Potage aux légumes                                                                                                    | Soupe boeuf et légumes                                                                                                   | Soupe poulet, orzo et citron                                                                                                        | Soupe dinde et orge                                                                                                    | Potage carotte et gingembre                                                                                                                 |
| <b>Hamburger</b>                                                                                                      | <b>Poulet au beurre</b>                                                                                                  | <b>Boeuf lo-mein</b>                                                                                                                | <b>Macaroni fromage et bacon</b>                                                                                       | <b>Poulet grillé à la lime</b>                                                                                                              |
| <b>Hamburger végétarien</b>        | <b>Burritos aux légumes</b>           | <b>Bol-repas tofu teriyaki</b>                 | <b>Riz frit végétarien</b>        | <b>Salade de quinoa chou-fleur et légumes grillés</b>  |
| Frites et pois verts                                                                                                  | Riz au curcuma, chou-fleur<br>Pain naan                                                                                  | Nouilles de riz et légumes asiatiques                                                                                               | Salade verte                                                                                                           | Quinoa et mélange de légumes grillés                                                                                                        |
| Dessert du jour                                                                                                       | Dessert du jour                                                                                                          | Dessert du jour                                                                                                                     | Dessert du jour                                                                                                        | Dessert du jour                                                                                                                             |

### Tarifs

**Repas préscolaire  
primaire :**  
8.45 \$

**Repas secondaire :**  
8,70\$

### Plan-repas annuel

Épargnez à l'achat  
du plan annuel!

**Préscolaire/primaire :**  
1323.00 \$

**Secondaire :**  
1212.75\$

### Blocs-repas prim./sec.

**10 repas :** 84\$/86.50\$

**40 repas :** 332\$/342\$

**80 repas :** 656\$/676\$

### Dîners Dollars

Montant ajouté à la carte  
repas de votre enfant de  
niveau secondaire qui lui  
permet de faire ses propres  
achats à la cafétéria.

ENTRÉE  
Soupe ou salade

PLAT PRINCIPAL  
2 choix

FÉCULENTS ET  
LÉGUMES

DESSERT

 Plat végétarien