

C. S. Val-des-Cerfs - écoles secondaires

Année scolaire 2018-2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

27 août - 25 fév.
24 sept. - 25 mars
22 oct. - 22 avril
19 nov. - 20 mai
17 déc. - 17 juin
28 janv.

Crème de champignons
Enchiladas au poulet
Frittata brie et poivrons
Pommes de terre en cubes
Salade verte et chou rouge
Maïs en grains
Cubes d'ananas

Soupe à l'oignon
Lasagne sauce à la viande
Pilons de poulet miel et ail
Riz brun
Salade César
Fleurons de brocoli
citronnés et poivrés
Croustillant aux pommes

Soupe poulet et nouilles
Pâté chinois
Filet de poisson croustillant
salsa à la mangue
Couscous
Salade du chef
Haricots verts
Pouding au chocolat

Soupe cultivateur
Rigatoni sauce italienne
Bœuf bourguignon
ou Stroganoff
Orge pilaf
Salade jardinière
Julienne de carottes jaunes
Yogourt avec céréales

Crème de brocoli
Burger de dinde Tennessee
Bâtonnets de tofu
croustillant
Quartiers de pommes de terre
Salade d'épinards
Macédoine Prince Édouard
Pain aux bananes

Semaine 2

03 sept. - 04 fév.
01 oct. - 04 mars
29 oct. - 01 avril
26 nov. - 29 avril
07 janv. - 27 mai

Soupe poulet et légumes
Boulettes BBQ
Nouilles aux œufs persillées
Pain plat croque-soleil
(œufs, fromage, jambon,
sauce hollandaise)
Crudités et trempette
Duo de haricots
Quartiers d'orange
ou mandarine

Soupe aux lentilles
Tortellinis sauce rosée
Assiette Shish Taouk
Salade fatouche
Mélange de légumes
Pouding au caramel

Soupe orientale
Poulet teriyaki
Vermicelles de riz
Quesadillas aux
haricots noirs
Salade de carottes
Chou-fleur au paprika
Petite galette à l'avoine

Crème de légumes
Coquilles au bœuf
et tomates
Pâté au saumon,
sauce aux oeufs
Salade César
Cubes de courge butternut
Clafoutis aux framboises

Soupe paysanne
Poulet au beurre
Casserole légumes et
saucisse végétarienne
Riz basmati
Salade de légumes
Petits pois verts
Trottoir à la mangue

Semaine 3

10 sept. - 11 fév.
08 oct. - 11 mars
05 nov. - 08 avril
03 déc. - 06 mai
14 janv. - 03 juin

Soupe poulet et vermicelles
Bifteck sauce au poivre
Roulade de poisson
aux épinards
Purée de légumes
Courgettes au four
Salade de chou
Pouding à la vanille

Soupe aux légumes
Spaghetti sauce
bolognaise/végétarienne
Porc dijonnaise
Quinoa
Salade César
Haricots verts
Salade de fruits

Potage Crécy
Poulet Général Tao
Nouilles cantonaises
Burger végé
Salade orientale
Brocoli à l'orange
Renversé aux ananas

Soupe minestrone
Pain de viande glacé
Dinde au lait de coco
Riz aux herbes
Salade d'épinards et radis
Maïs et poivrons rouges
Gélatine au jus de fruits

Soupe bœuf et orge
Pennes poulet pesto
Falafels
Légumes grillés
Salade méditerranéenne
Coupe de yogourt
et petits fruits

Semaine 4

17 sept. - 18 fév.
15 oct. - 18 mars
12 nov. - 15 avril
10 déc. - 13 mai
21 janv. - 10 juin

Crème de courge
Sandwich chaud au poulet
Purée de pommes de terre
Gratin Tex Mex sans viande
Salade du marché
Petits pois verts
Verre de raisins

Soupe tomates et riz
Macaroni au fromage
Pâté de boeuf
Salade César
Edamames et carottes
jaunes
Brownie aux haricots noirs

Potage de chou-fleur
Souvlaki de porc maison
Pain pita et riz brun
Chili à la dinde
Chips de tortillas
Salade Mesclun
Mélange de légumes
Yogourt aux fraises

Soupe aux pois
Bouchées de poulet
croustillantes
Quartiers de pommes
de terre
Farfalles crémeuses au
bœuf et tomates
Salade du chef
Carottes aux herbes
Cubes de melon

Soupe poulet et quinoa
Veau parmesan
Pâtes persillées
Calzone aux fruits de mer
Salade italienne
Duo de haricots
Croustade aux poires

Prix du menu du jour :

5,25 \$

LES « JETONS REPAS »

Vous avez la possibilité de profiter des **jetons repas «Chartwells»** pour le repas de votre enfant à la cafétéria.

L'achat de jetons permet d'obtenir un **repas complet** compris dans le menu du jour (4 items).

Vous vous assurez que votre enfant mangera un repas équilibré et complet

Où vous les procurer?

Sur l'heure du dîner ou à la pause, votre enfant pourra aller voir notre responsable à la cafétéria,

- soit avec un **chèque payable au nom du «Groupe Compass (Québec) Itée»**

- soit avec le montant en **argent**, et il se verra remettre une enveloppe contenant 10 «jetons repas».



Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.
Ces choix de menus sont approuvés par une nutritionniste, membre de l'OPDO