

## MENU 2017-2018

### CAFÉTÉRIAS DES ÉCOLES SECONDAIRES

|                     | LUNDI                                                                                                                                                                                     | MARDI                                                                                                                                                                                              | MERCREDI                                                                                                                                                                                       | JEUDI                                                                                                                                                                                                         | VENDREDI                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MENU 1</b>       | <b>Semaines du 28 août, 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre, 18 décembre 2017. 29 janvier, 26 février, 2 avril, 30 avril et 28 mai 2018.</b>                                            |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |
| Assiette principale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Penne di casa avec légumes à la jardinière</li> <li>• Tacos de poisson avec salade de maïs</li> </ul>                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bouchées de poulet BBQ avec pommes de terre en quartier et salade de chou</li> <li>• Ragoût marocain avec riz aux herbes et brocoli</li> </ul>            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisse de poulet au cari avec pommes de terre en purée et légumes Montégo</li> <li>• Coquilles au cheddar et au veau avec salade</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaghetti, sauce à la viande avec salade César</li> <li>• Roulade de poisson avec riz aux herbes et légumes à la jardinière</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pain de viande avec riz espagnol et maïs</li> <li>• Pita Shish Taouk avec pommes de terre rissolées et salade fattouche</li> </ul>                                           |
| Dessert             | Gâteau aux bananes et à l'orange                                                                                                                                                          | Tartelette aux fruits                                                                                                                                                                              | Délice aux poires et au chocolat                                                                                                                                                               | Mousse aux fraises maison                                                                                                                                                                                     | Gâteau Forêt-Noire                                                                                                                                                                                                    |
| <b>MENU 2</b>       | <b>Semaines du 4 septembre, 2 octobre, 30 octobre, 27 novembre 2017. 8 janvier, 5 février, 12 mars, 9 avril, 7 mai et 4 juin 2018.</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |
| Assiette principale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Boulettes de viande, aigre-douce ou suédoises, avec vermicelle et haricots</li> <li>• Casserole de nouilles au thon avec salade verte</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hambourgeois au bœuf avec pommes de terre en quartier et salade de chou</li> <li>• Poulet au lait de coco avec riz vapeur et brocoli</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Veau Marengo avec nouilles aux œufs et légumes romanesco</li> <li>• Pizza maison avec salade verte et chou rouge</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lasagne avec salade César</li> <li>• Pita de falafel avec pommes de terre rissolées et salade concombre, tomates</li> </ul>                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chili con carne avec salade, pita et maïs</li> <li>• Pâté à la dinde avec salade jardinière</li> </ul>                                                                       |
| Dessert             | Gâteau aux carottes                                                                                                                                                                       | Carré au chocolat réinventé                                                                                                                                                                        | Tartelette aux œufs                                                                                                                                                                            | Gâteau aux fruits et au yogourt                                                                                                                                                                               | Mousse au chocolat sur biscuit Graham                                                                                                                                                                                 |
| <b>MENU 3</b>       | <b>Semaines du 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre, 4 décembre 2017. 15 janvier, 12 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai et 11 juin 2018.</b>                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |
| Assiette principale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet de poisson argentin avec riz aux herbes et légumes Montégo</li> <li>• Sous-marin César au poulet BBQ avec salade de pâtes</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuisse de poulet avec pommes de terre en quartier et salade de chou</li> <li>• Veau à la milanaise avec spaghetti au basilic et duo d'haricots</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Quésadilla au bœuf avec riz espagnol et salade du chef</li> <li>• Mijoté de porc à la dijonnaise avec riz multigrains et légumes romanesco</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tajine de bœuf avec couscous et fleurettes de brocoli</li> <li>• Fusillis gratinés avec salade d'épinards et radis</li> </ul>                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hambourgeois à la dinde avec pommes de terre rissolées et salade de chou</li> <li>• Sauté de bœuf et brocoli avec vermicelle et légumes à la chinoise</li> </ul>             |
| Dessert             | Croustade choco-poire                                                                                                                                                                     | Carré vanille-chocolat                                                                                                                                                                             | Gâteau au fromage et aux bleuets                                                                                                                                                               | Pain aux bananes et pépites de chocolat                                                                                                                                                                       | Feuilleté aux fraises                                                                                                                                                                                                 |
| <b>MENU 4</b>       | <b>Semaines du 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre 2017. 22 janvier, 19 février, 26 mars, 23 avril, 21 mai et 18 juin 2018.</b>                                            |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                       |
| Assiette principale | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filet de poisson enrobé aux fines herbes avec couscous et brocoli</li> <li>• Ziti italien avec salade César</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pizza californienne avec salade grecque</li> <li>• Vol-au-vent à la dinde avec pommes de terre en purée et légumes Montégo</li> </ul>                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pâté chinois avec salade du chef</li> <li>• MENU DÉCOUVERTE</li> </ul>                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Poulet à l'indienne avec riz basmati, pain naan et légumes à l'indienne</li> <li>• Coquille St-Jacques avec salade de pâtes et salade verte et chou rouge</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hambourgeois au porc avec pommes de terre rissolées et salade de chou</li> <li>• Boucles, sauce tomate et boulettes de viande avec salade de laitue et d'épinards</li> </ul> |
| Dessert             | Croustillant aux pommes                                                                                                                                                                   | Carré au caramel                                                                                                                                                                                   | Mousse au chocolat sur biscuit Graham                                                                                                                                                          | Délice au yogourt et aux framboises                                                                                                                                                                           | Gâteau au chocolat et coulis de fruits                                                                                                                                                                                |

N.B. : Soupe et sandwichs variés servis tous les jours

#### LISTE DE PRIX (non-complète)

| ALIMENTS                                                                                                                                   | PRIX                        | ALIMENTS                                                                                                           | PRIX                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Forfaits-repas (10 repas) incluant :<br>Assiette principale<br>Dessert du jour ou salade de fruits ou yogourt<br>Jus ou lait nature 200 ml | 46,00 \$                    | Comptoir à sandwich (garni au choix de l'élève)<br>Régulier sur baguette ou tortilla<br>Grillé sur pain spécialité | 3,15 \$<br>3,60 \$          |
| Soupe                                                                                                                                      | 1,00 \$                     | Assiette froide                                                                                                    | 3,15 \$                     |
| Assiette principale                                                                                                                        | 3,15 \$                     | Jus 100% 200 ml / 300 ml                                                                                           | 1,00 \$ / 1,60 \$           |
| Pommes de terre, riz, couscous, pâtes                                                                                                      | 0,95 \$                     | Lait : 200 ml / 473 ml                                                                                             | 0,85 \$ / 1,25 \$           |
| Dessert du jour                                                                                                                            | 1,05 \$                     | Lait au chocolat : 200 ml / 473 ml                                                                                 | 1,25 \$ / 2,00 \$           |
| Dessert au lait                                                                                                                            | 0,95 \$                     | Biscuit à l'avoine                                                                                                 | 1,25 \$                     |
| Yogourt : 100 g / en tube / à boire 200 ml                                                                                                 | 0,90 \$ / 0,90 \$ / 1,50 \$ | Biscuit pépites chocolat : petit / moyen / grand                                                                   | 0,65 \$ / 0,85 \$ / 1,50 \$ |
| Petite salade / Crudités                                                                                                                   | 0,85 \$                     | Muffin : petit / grand                                                                                             | 1,00 \$ / 1,45 \$           |
| Salade «Emporte-moi»                                                                                                                       | 2,25 \$ / 3,25 \$           | Parfait au yogourt : petit / grand                                                                                 | 1,50 \$ / 2,50 \$           |
| Fruits frais entier                                                                                                                        | 0,75 \$                     | Sandwich grillé : 2 rôties et fromage                                                                              | 1,75 \$                     |
| Salade de fruits / Fruits coupés                                                                                                           | 0,90 \$ / 1,50 \$           | Smoothies 125 ml                                                                                                   | 1,65 \$                     |
| Petit pain ou petit pain à l'ail                                                                                                           | 0,60 \$                     | Bagel et fromage à la crème                                                                                        | 1,80 \$                     |
| Sandwich : 55 g de garniture / 70 g de garniture                                                                                           | 2,10 \$ / 2,40 \$           | Muffin anglais garni / Bagel garni                                                                                 | 2,45 \$                     |