



# MENU PRIMAIRE - 2020-2021

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Semaine 1</b> 1 <sup>er</sup> septembre, 5 octobre, 9 novembre, 14 décembre, 1 <sup>er</sup> février, 15 mars, 19 avril, 24 mai	SOUPES	Crème de champignons	Bœuf & nouilles	Soupe tomates et riz	Crème de brocoli	Soupe minestrone
	METS PRINCIPAUX	Spaghetti sauce à la viande Filet de poisson croustillant	Poulet souvlaki Frittata aux zucchini	Bœuf aux légumes Coquilles au fromage	Boulettes de dinde primavera Burritos au bœuf	Jambon à l'éralbe Fusillis au poulet & pesto
	FÉCULENTS	Pommes de terre persillées	Riz blanc	Pommes de terre purée	Couscous	Pommes de terre assaisonnées au four
	LÉGUMES	Pois verts	Brocoli	Jardinière de légumes	Maïs & poivrons	Carottes en julienne
	DESSERTS	Gâteau des anges, coulis de fraises / Pêches / Jell-O	Mousse au chocolat / Mandarines / Yogourt	Pain aux bananes / Poires / Jell-O	Tarte au citron / Melon / Yogourt	Croustillant aux fruits des champs / Salade de fruits / Jell-O
<b>Semaine 2</b> 7 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 4 janvier, 8 février, 22 mars, 26 avril, 31 mai	SOUPES	Potage aux carottes	Soupe aux légumes	Tomates & orge	Bœuf & étoiles	Crème de poulet
	METS PRINCIPAUX	Rôti de porc sauce aux pommes Macaroni à la viande	Poulet à la thaï Pizza aux 3 fromages	Bifteck haché en sauce Plumes Alfredo	Poulet croustillant au miel Wrap au thon, carottes et coriandre	Saucisse brocoli & fromage Farfalles sauce primavera
	FÉCULENTS	Pommes de terre grelots	Vermicelles de riz	Pommes de terre purée	Quartiers de pommes de terre au four	Pommes de terre nature
	LÉGUMES	Haricots verts	Sauté de légumes	Brocoli	Navet et céleri	Choux de Bruxelles
	DESSERTS	Tarte au fromage / Pêches / Jell-O	Gâteau à la salade de fruits / Fruits frais / Pouding	Parfait aux fraises / Mandarines / Yogourt	Pain à l'orange / Compote de fraises / Jell-O	Brownies / Poires / Yogourt
<b>Semaine 3</b> 14 septembre, 19 octobre, 23 novembre, 11 janvier, 15 février, 29 mars, 3 mai, 7 juin	SOUPES	Soupe Won Ton	Soupe aux pois	Crème à la courge butternut	Crème de tomates	Poulet & riz
	METS PRINCIPAUX	Poulet à l'ananas/rouleaux de printemps Quiche au jambon	Porc effiloché Spaghetti sauce à la viande	Croquettes de morue & sauce à l'aneth Pita au bœuf	Blanquette de porc & légumes Hamburger au poulet	Pâté chinois & betteraves marinées Rigatoni sauce rosée
	FÉCULENTS	Riz blanc	Pomme de terre persillées	Couscous aux fines herbes	Nouilles aux œufs	-
	LÉGUMES	Jardinière de légumes	Brocoli	Maïs & poivrons	Haricots verts français	Carottes
	DESSERTS	Gâteau au Jell-O / Melon / Yogourt	Tartelette aux fruits / Pêches / Lait glacé	Mousse aux fraises / Salade de fruits / Jell-O	Pain au chocolat & aux zucchini / Mandarines / Yogourt	Croustade aux pommes / Compote de fruits / Jell-O
<b>Semaine 4</b> 21 septembre, 26 octobre, 30 novembre, 18 janvier, 22 février, 5 avril, 10 mai, 14 juin	SOUPES	Soupe aux légumes	Potage panais & carottes	Tomates & riz	Crème de poulet	Légumes & étoiles
	METS PRINCIPAUX	Crêpes au jambon et fromage Chili mexicain et tortillas	Boulettes aux pêches Cannellonis aux épinards & sauce tomate	Vol-au-vent au poulet Filet de poisson croustillant	Rôti de bœuf Sous-marin au jambon et fromage	Tourtière Riz chinois au poulet
	FÉCULENTS	Riz	Pommes de terre purée	Patates douces en quartiers	Nouilles aux fines herbes	Pommes de terre grelots
	LÉGUMES	Sauté de légumes	Chou-fleur rôti	Pois verts	Carottes en julienne	Brocoli
	DESSERTS	Lait glacé / Fruits frais / Jell-O	Tarte à la noix de coco / Cantaloup / Pouding	Pain aux pommes / Mandarines / Yogourt	Carré aux framboises / Poires / Jell-O	Cupcake rouge velours / Compote de fraises / Yogourt
<b>Semaine 5</b> 28 septembre, 2 novembre, 7 décembre, 25 janvier, 8 mars, 12 avril, 17 mai, 21 juin	SOUPES	Poulet & orge	Soupe aux lentilles	Crème de poireaux	Tomates & coquilles	Crème de céleri
	METS PRINCIPAUX	Croquettes de jambon Lasagne	Bœuf au cari & lait de coco Fajitas au poulet & nachos	Ragoût de boulettes Tortellinis au fromage & sauce rosée	Sauté au poulet à l'oriental Hamburger	Mini pain de veau & sauce champignons Pizza pastrami
	FÉCULENTS	Pommes de terre assaisonnées au four	Couscous	Pommes de terre purée	Vermicelles de riz/Quartiers de pommes de terre au four	Nouilles aux œufs
	LÉGUMES	Navet & céleri	Jardinière de légumes	Haricots verts & jaunes	Brocoli	Carottes & courgettes braisées
	DESSERTS	Muffin aux carottes & ananas / Pêches / Lait glacé	Carré au riz soufflé / Salade de fruits / Jell-O	Renversé au chocolat / Fruits frais / Yogourt	Tarte au yogourt / Poires / Jell-O	Carré étagé aux biscuits Graham Compote de fruits / Yogourt

\* Le repas du midi peut être accompagné de pain de blé entier si désiré.

Menu approuvé par : Maryse Falardeau, Dt.P. Diététiste professionnelle