

Cafétéria : Élémentaire Sacré-Coeur 2021-2022



Menu

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1 Septembre 6 Octobre 4 Novembre 1, 29 Janvier 10, 2022 Février 7, mars 14 Avril 11, Mai 9, Juin 6		Wrap à la viande, salade tourelles et crudités	Spaghetti italien, pain à l'ail et crudités	Boulettes de viande, riz et légumes	Burger au poulet, salade macaroni et crudités	Taco bœuf haché salade verte ou crudités
	SEMAINE 2 Septembre 13 Octobre 11 Novembre 8 Décembre 6 Janvier 17 Février 14, Mars 21 Avril 18, Mai 16, Juin 13	Macaroni gratiné au jus de tomates bœuf haché et légumes	Ragoût de poulet petit pain ou ployes	Pain doré avec jambon Salade verte ou crudités	Pâté chinois et salade de choux	Pizza salade césar ou crudités
		SEMAINE 3 Septembre 20 Octobre 18 Novembre 15 Décembre 13 Janvier 24 Février 21, Mars 28 Avril 25, Mai 23, Juin 20	Lasagne et légumes	Jambon, patates et légumes	Poulet Alfredo sur linguine et légumes	Riz frit au poulet et légumes
	SEMAINE 4 Septembre 27 Octobre 25 Novembre 22 Décembre 20 Janvier 31 Février 28, Avril 4, Mai 2, Mai 30		Poitrine de poulet patates au four Légumes	Pâté chinois et salade de choux	Sandwich au fromage grillé avec tranche de jambon et crudités	Ragoût de poulet petit pain ou ployes
2 ^e CHOIX SOUPE ET SANDWICH		Soupe :	Riz-poulet-légumes	Alphabet-Légumes Jus de tomates	Nouilles au poulet-légumes	Riz-tomates et légumes
	Sandwich :	Rondelles à la viande Oeufs	<u>Poulet</u> Oeufs	<u>Jambon</u> Fromage	<u>Poulet</u> Oeufs	<u>Jambon</u> Fromage

Desserts santé 2 choix par jour

Yogourt
Fruits frais : pomme, orange, kiwi
Muffin santé

Fruits : cantaloup, raisin, melon miel
Carrés aux dattes ou autres fruits
Pouding au lait
Croustillant aux fruits
Biscuits: gruau, banane, citrouille
Gâteaux : fruit, carotte, pomme, citrouille

Collations et breuvages Au moins 2 choix par jour

Bouteille d'eau	\$1.00
Biscuit graham	\$ 0.50
Carottes et céleri	\$ 0,50
Trempeuse pour légumes	\$ 0.25
Fromage (rectangle)	\$ 0,75
Fruits (raisin, pomme, orange)	\$ 0.50
Craquelins (poissons au fromage)	\$ 0,50
Craquelins à grains entiers avec salsa	\$0,75
Parfait yogourt avec fruit	\$0.75
Breton aux légumes	\$0.75

Dîner spécial pour la fête de : Halloween (29 octobre), Noël (22 décembre), St-Valentin (14 février), Pâques (14 avril)

PRIX : \$ 4,00 (Passe 10 repas= \$ 40,00) 2^e assiette= \$ 1,00

NOTE : 1 repas comprend le plat principal, un dessert santé et un breuvage : lait (tous les jours) ou jus 100% (2 fois par semaine).

Déjeuners gratuits (gruau, céréales, pains, lait, jus)

