

SEMAINE 1

SEMAINE 2

SEMAINE 3

SEMAINE 4

24 août
21 sept.
19 oct.
16 nov.
14 déc.
25 janv.
22 févr.
22 mars
19 avril
17 mai
14 juin

31 août
28 sept.
26 oct.
23 nov.
04 janv.
01 févr.
01 mars
29 mars
26 avril
24 mai

07 sept.
05 oct.
02 nov.
30 nov.
11 janv.
08 févr.
08 mars
05 avril
03 mai
31 mai

14 sept.
12 oct.
09 nov.
07 déc.
18 janv.
15 févr.
15 mars
12 avril
10 mai
07 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Soupe du jour Poulet au beurre Riz basmati Omelette au fromage et épinards Brocoli vapeur Salade jardinière	Soupe du jour Porc aigre-doux Purée de pommes de terre *Macaroni au fromage Petits pois au beurre Salade César	Soupe du jour Burrito de bœuf/végé Filet de poisson croustillant Salade de grains anciens Carottes aux fines herbes Salade mexicaine	Soupe du jour Cuisse de poulet à la portugaise Quartiers de pommes de terre assaisonnées Pita de falafels Haricots verts Salade fattouche	Soupe du jour Burger de dinde maison, mayo épicée Tofu Tao Vermicelles de riz Légumes San Francisco grillés au four Salade de chou
Soupe du jour Boulettes de bœuf miel et ail Purée de pommes de terre Quésadilla végété Maïs et poivrons Salade verte	Soupe du jour Dinde au lait de coco Riz brun pilaf *Gratin jardinière Légumes parisiens Salade arcadienne	Soupe du jour Bouchées de poulet croustillantes épicées Quartiers de pommes de terre Frittata à l'italienne Carottes glacées Salade César	Soupe du jour Pâté chinois/végé Poisson à la tomate et féta Orzo pesto Betteraves Salade jardinière	Soupe du jour Assiette grecque <i>(riz, porc mariné, pointe de pita, sauce tzatziki)</i> Chili végétarien Pointe de pita Fleurons de brocoli Salade méditerranéenne
Soupe du jour Pilons de poulet barbecue Pommes de terre grelots Burger aux haricots noirs, sauce chipotle Macédoine de légumes Salade de carottes et chou	Soupe du jour Bifteck, sauce à la lyonnaise Purée de pommes de terre Lasagne, sauce végété style bolognaise Petits pois verts Salade César	Soupe du jour Casserole de thon Pita taco végété Fleurons de brocoli Salade du marché	Soupe du jour Poulet crémeux à la moutarde Riz brun au citron Cocotte brunch <i>(œufs brouillés, cubes de PdT, oignons verts, fromage, sauce hollandaise)</i> Duo de haricots Salade d'épinards et radis	Soupe du jour Veau parmigiana *Cari de pois chiches, lentilles et coco Nouilles aux œufs Mélange Soleil levant Salade du chef
Soupe du jour Pita à l'italienne Quiche aux légumes et fromage Légumes parisiens Salade jardinière	Soupe du jour Pâté au saumon, sauce aux œufs *Tortellinis, sauce rosée Haricots verts Salade italienne	Soupe du jour Poulet teriyaki Riz pilaf *Fajita aux légumes et tofu Légumes grillés au four Salade César	Soupe du jour Sloppy joe Sauté de pâtes à la thaïe végété Rémoulade de carottes Salade de chou	Soupe du jour Cuisse de poulet jerk Cubes de patates douces assaisonnées *Tajine de pois chiches, tofu et légumes racines Carottes au cumin Salade arcadienne

Plan de repas :

Disponible sur;

masolutionrepas.ca

- 90 repas 707 \$

- 60 repas 485 \$

- à la carte 8,50 \$

Menu incluant :

- la soupe
- le plat principal
- le dessert du jour
- jus pur à 100 % ou lait

Méthodes de paiement :

- argent comptant
- carte de débit
- carte de crédit

Aucun remboursement :

SAUF si l'enfant quitte l'école définitivement durant l'année scolaire en cours. Les repas seront alors calculés au prix à la carte.

Des **frais administratifs de 25 \$** seront aussi appliqués. Les repas sont non transférables entre enfants.



N'oubliez pas d'approvisionner la « carte Zipthru »

via notre site Web

www.cartecaf.zipthru.ca

***Plats inscrits au programme Aliments du Québec au menu.** / Contient 50 % et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée. Les menus sont assujettis à des modifications (les plats/produits identifiés pourront être modifiés selon les disponibilités d'approvisionnement lors de la confection des recettes.)

****Plats faisant partie de notre offre végétarienne.**

