

## Semaine 1

26 août 24 fév.  
23 sept. 23 mars  
21 oct. 20 avril  
18 nov. 18 mai  
16 déc. 15 juin  
27 janv.

## Semaine 2

02 sept. 02 mars  
30 sept. 30 mars  
28 oct. 27 avril  
25 nov. 25 mai  
06 janv. 22 juin  
03 fév.

## Semaine 3

09 sept. 10 fév.  
07 oct. 09 mars  
04 nov. 06 avril  
02 déc. 04 mai  
13 janv. 1<sup>er</sup> juin

## Semaine 4

16 sept. 17 fév.  
14 oct. 16 mars  
11 nov. 13 avril  
09 déc. 11 mai  
20 janv. 08 juin

### Lundi

Soupe poulet et vermicelles  
**Boulettes teriyaki**  
**Poisson à la grecque**  
Riz Pilaf  
Fleurons de brocoli  
Salade de carottes  
**Cubes de melon miel**  
Crème de courge  
**Pilons de poulet tandoori**  
Riz basmati  
**Quésadillas aux haricots noirs**  
Salade verte et chou rouge  
Carottes jaunes  
**Quartiers de mandarines**  
Crème de champignons  
**Poulet au beurre**  
Riz au cumin  
**Quiche jardinière**  
Salade d'épinards  
Choux de Bruxelles rôtis  
**Yogourt aux framboises**  
Soupe aux légumes  
**Chili dans un bol**  
**Escalope de porc en croûte, sauce miel et moutarde**  
Duo de pommes de terre  
Salade verte  
Maïs et poivrons rouges  
**Pouding au chocolat**

### Mardi

Soupe aux légumes  
**Lasagne à la viande**  
**Sauté de porc et brocoli à la sauce hoisin**  
Vermicelles de riz  
Chou-fleur au paprika  
Salade d'épinards et oignons rouges  
**Croustillant aux pommes**  
Soupe tomates et riz  
**Macaroni au fromage**  
Salade de légumes grillés  
**Bœuf bourguignon**  
Boucles aux herbes  
Bâtonnets de panais et carottes rôtis champêtres  
**Pain aux bleuets**  
Soupe à l'oignon  
**Spaghetti, sauce à la viande**  
**Dinde florentine sur pain grillé**  
Salade César  
**Salade de fruits tropicaux**  
Soupe aux lentilles  
**Macaroni végétarien gratiné**  
**Cari de poulet**  
Couscous  
Salade de chou crémeuse  
Fleurons de brocoli  
**Cubes de cantaloup**

### Mercredi

Potage Crécy  
**Poulet piri-iri,**  
Pommes de terre en quartiers  
**Ciabatta aux oeufs**  
Salade du chef  
Duo de haricots  
**Parfait au yogourt**  
Crème de chou-fleur  
**Burger de dinde maison Tennessee**  
Salade de chou  
**Filet de porc à la jamaïcaine**  
Riz aux haricots noirs  
Haricots verts  
**Verre de raisins**  
Soupe poulet et vermicelles  
**Pâté chinois**  
Salade de betteraves et pommes  
**Croque-thon**  
Salade verte  
**Renversé à la mangue**  
Soupe orientale  
**Sandwich chaud au poulet**  
Purée de pommes de terre  
**Assiette de falafels**  
Pommes de terre à l'ail  
Salade fattouche  
Petits pois  
**Biscuit aux canneberges**

### Jeudi

Soupe minestrone  
**Bifteck sauce lyonnaise**  
Purée de pommes de terre  
Petits pois  
**Wrap à la viande effilochée**  
Salade de chou, mangue et coriandre  
**Biscuit à la mélasse**  
Soupe aux pois  
**Poulet au lait de coco**  
Couscous  
**Gratin Tex-Mex**  
Salade croquante  
Brocoli sur tiges  
**Biscuit à l'avoine**  
Soupe cultivateur  
**Gnocchis à la saucisse italienne**  
**Satay de boeuf**  
Riz aux herbes  
Salade du marché  
Courgettes au four  
**Compote de pommes**  
Crème de poulet  
**Pita à l'italienne**  
**Filet de poisson à la mangue**  
Quinoa  
Salade méditerranéenne  
Macédoine «Soleil-levant»  
**Croustade aux petits fruits**

### Vendredi

Soupe bœuf et orge  
**Tortellinis sauce rosée**  
Salade César  
**Poulet à la citronnelle**  
Nouilles cantonaises  
Légumes asiatiques  
**Pouding à la vanille et biscuits Graham**  
Soupe poulet et quinoa  
**Veau parmesan**  
**Croquettes de goberge et mayonnaise épicée**  
Fettucines au citron  
Salade mesclun  
Jardinière de légumes  
**Pouding au caramel**  
Crème de brocoli  
**Pâté au poulet**  
**Burger végétarien**  
Salade du chef  
Edamames et carottes jaunes  
**Pain aux bananes**  
Soupe paysanne  
**Pains farcis à la dinde**  
**Dahl aux lentilles et pitas grillés**  
Salade du marché  
Crudités  
**Brownie aux haricots**

**Prix du menu du jour**  
comprend :

- la soupe
- le plat principal
- lait ou
- jus pur à 100 % ou
- bouteille d'eau 500 ml
- et le dessert

\*Une assiette froide est aussi disponible à tous les jours et comprise dans le menu du jour\*

**5,85 \$**

### LES JETONS-REPAS

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

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

### 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.**



**Prix pour l'achat de 10 JETONS : 57,50 \$**