

## MENU ÉCOLE SECONDAIRE 2 REPAS 2019-2020

Une révision du menu sera effectuée en janvier 2020

**Semaine 1: 26 aout, 23 septembre, 21 octobre, 18 novembre, 16 décembre, 27 janvier, 24 février, 30 mars, 27 avril, 25 mai**

| Lundi   | Mardi                                    | Mercredi  | Jeudi                                       | Vendredi  |
|---|--|---|---|---|
| Soupe jardinière                                  | Velouté de légumes racines à l'érable    | Soupe poulet et nouilles alphabets  | Soupe du jour                               | Soupe aux pois  |
| Saucisses rôties<br>Purée de PDT/Légumes cocktail | Panini au poulet BBQ**<br>Salade du chef | Crêpe farcie au jambon et brocolis<br>Riz et Salade du chef                             | Fusillis sauce à la viande*<br>Salade César | Pizza garnie**<br>(pepperoni et fromage)                |
| **Lasagne à la viande*<br>Salade César            | Pita aux falafels<br>Salade de couscous  | PDT au four, fromage en grains et viande*<br>hachée dans sa sauce maison à la mexicaine | Sélection du chef                           | Filet de poisson façon du chef<br>Riz / Légumes du jour |

**Semaine 2 : 2 septembre, 30 septembre, 28 octobre, 25 novembre, 6 janvier, 3 février, 9 mars, 6 avril, 4 mai, 1 juin**

| Lundi   | Mardi   | Mercredi  | Jeudi  | Vendredi   |
|---|---|---|--|--|
| Soupe minestrone  | Soupe poulet, légumes et riz  | Soupe aux tomates et anneaux florentine                 | Velouté de poulet                              | Soupe cultivateur  |
| Croquettes de poisson cuites au four<br>Couscous et légumes du jour | Pita grec boulettes de viande, sauce à l'ail<br>Laitue, tomates et salade de couscous | Hamburger steak<br>Purée de PDT/Petits pois et carottes | Spaghetti sauce à la viande*<br>Salade du chef | Hamburger de poulet cuit au four<br>Salade, tomate et mayonnaise |
| Burger porc effiloché BBQ<br>patates douces et salade de chou       | Cuisse de poulet et PDT rissolées<br>Légumes du jour/ sauce BBQ                       | Osso buco de porc<br>Riz aux légumes                    | Sélection du chef                              | Pâté au saumon maison, sauce aux œufs<br>Carottes bébés          |

**Semaine 3 : 9 septembre, 7 octobre, 4 novembre, 2 décembre, 13 janvier, 10 février, 16 mars, 13 avril, 11 mai, 8 juin**

| Lundi   | Mardi   | Mercredi  | Jeudi                                       | Vendredi   |
|---|---|---|---|--|
| Soupe Asiatique                               | Velouté de carottes                                       | Soupe Won-ton                                       | Soupe du jour                               | Soupe aux pois   |
| Porc braisé aux pommes<br>Servi avec riz      | Côtes levées sur sous-marin<br>Salade du chef             | **Pita à l'italienne*<br>Salade de chou             | Pennes sauce à la viande*<br>Salade du chef | Pizza Margarita** (sauce<br>tomate et fromage)                   |
| **Lasagne maison à la viande*<br>Salade César | Lanières de veau aux champignons<br>sur nouilles aux œufs | Brochette de poulet<br>riz, sauce tzaziki et salade | Sélection du chef                           | Filet de poisson à la façon du chef<br>Riz et courgettes sautées |

**Semaine 4 : 16 septembre, 14 octobre, 11 novembre, 9 décembre, 20 janvier, 17 février, 23 mars, 20 avril, 18 mai, 15 juin**

| Lundi  | Mardi                                      | Mercredi   | Jeudi   | Vendredi  |
|--|--|--|---|---|
| Soupe aux tomates basilic et riz                       | Potage parmentier aux poires               | Soupe poulet et nouilles   | Velouté de poulet   | Soupe aux tomates et étoiles                            |
| Croustillant de poisson<br>Couscous, légumes et citron | **Croque-jambon sur pita<br>Salade de chou | Croquettes de poulet cuites au four<br>Riz et légumes            | **Pâtes gratinées sauce à la viande*<br>Salade verte et garniture de carottes | **Hamburger au bœuf<br>Crudités, triangle de fromage    |
| **Poulet Tetrizzini<br>Salade du chef                  | Soupe asiatique                            | **Raviolis gratinés au fromage<br>Sauce tomate et salade du chef | Sélection du chef   | Pâté au saumon maison, sauce aux œufs<br>Carottes bébés |

\*Contient porc et légumineuses  
\*\*Contient des protéines de soya

**Livret de 10 coupons, repas complet au prix de 63,50\$  
disponible à la cafétéria et en ligne au [www.nutrideli.ca](http://www.nutrideli.ca)**

**Suivez-nous!**

**Repas complet : Soupe, pain, plat principal, dessert du jour, jus 200 ml, eau 500 ml ou berlingot de lait blanc 2%**

**Repas 3 items: Prix : 6,20 \$**

**Repas 4 items: Prix : 6,35 \$**

**Repas 5 items: Prix : 6,50 \$**

**En cas de congé ou de fermeture d'école, le menu pourrait être déplacé.**



**Infos, promotions et bien plus!**

## Cafétéria liste de prix secondaire 2019-2020

| Aliments                                | Format          | Prix de vente | Aliments                              | Format             | Prix de vente |
|---|-----------------|---------------|---------------------------------------|--------------------|---------------|
| Article mono-usage                      | Unité           | 0,10 \$       | Lait au chocolat 1%                   | 473 ml             | 2,50 \$       |
| Assiette de fruits frais (en saison)    | Unité           | 1,30 \$       | Lait de soya saveurs assorties        | 200 ml             | 1,75 \$       |
| Assiette mono-usage                     | 9"              | 0,15 \$       | Légumes cuits/riz ou substitut        | 125 ml.            | 0,85 \$       |
| Papier mouchoir                         | Unité           | 1,00 \$       | Livret (10 coupons repas) passeport   | Repas complet      | 63,50 \$      |
| Bagel fromage à la crème                | 85 gr. / 18 gr. | 2,50 \$       | Maïs grillé                           | 48 gr.             | 1,50 \$       |
| Biscuits Praeventia / céréales Cheerios | 20 gr. / 30 gr. | 1,50 \$       | Margarine en portion                  | 6,5 gr.            | 0,25 \$       |
| Biscuits soda/toast melba/biscuits secs | pqt de 2        | 0,30 \$       | Mini-craquelins au fromage (poissons) | 14 gr.             | 0,80 \$       |
| Condiments variés                       | Unité           | 0,25 \$       | Muffin à base de céréales             | 85 gr              | 1,30 \$       |
| Compote de fruits                       | 113 gr.         | 1,30 \$       | Pain et margarine                     | 55 gr. / 7 gr.     | 0,85 \$       |
| Craquelins et fromage                   | 29 gr.          | 1,40 \$       | Pouding au lait                       | 125 ml             | 1,30 \$       |
| Crème glacée/sundae/sorbet/sandwich     | 100 ml / 120 ml | 1,40 \$       | Raisins secs                          | 14 gr.             | 0,30 \$       |
| Crudités                                | 130 gr.         | 1,60 \$       | Barre de granola                      | 24 gr              | 1,00 \$       |
| Dessert du jour                         | 6cm x 8cm x 5cm | 1,30 \$       | Repas principal secondaire            | Unité              | 4,65 \$       |
| Dessert à la carte                      | Unité           | 2,00 \$       | Repas complet secondaire              | 3 items            | 6,20 \$       |
| Eau de source                           | 500 ml          | 1,25 \$       | Repas complet secondaire              | 4 items            | 6,35 \$       |
| Fromage en portion individuelle         | 20 à 30 gr.     | 1,25 \$       | Repas complet secondaire              | 5 items            | 6,50 \$       |
| Fromage et raisins                      | 85 gr.          | 1,90 \$       | Salade de fruits                      | 125 ml             | 1,30 \$       |
| Fromage Philadelphia en portion         | 18 gr.          | 0,70 \$       | Petite salade César santé             | 150 ml             | 2,60 \$       |
| Fruits frais                            | moyen/unité     | 1,30 \$       | Petite salade végétarienne            | 150 ml             | 2,00 \$       |
| Galette de riz soufflé                  | 14 gr.          | 0,50 \$       | Grosse Salade César santé             | 350 ml             | 3,60 \$       |
| Galette maison avoine/brisures chocolat | 80 gr.          | 1,30 \$       | Grosse Salade végétarienne            | 350 ml             | 3,00 \$       |
| Gelée aux fruits                        | 125 ml          | 1,30 \$       | Salade de pâtes                       | 150 ml             | 1,25 \$       |
| Grissol                                 | 20 gr.          | 0,30 \$       | Soupe avec biscuit soda               | 170 ml             | 1,25 \$       |
| Jus de fruits pur 100 %                 | 200 ml          | 1,30 \$       | Soupe avec biscuit soda               | 285 ml             | 1,65 \$       |
| Jus de fruits pur 100 %                 | 300 ml          | 1,80 \$       | Yogourt en tube                       | 60 gr.             | 1,25 \$       |
| Jus Dôle pur 100 %                      | 340 ml          | 1,90 \$       | Yogourt, saveurs variées              | 100 gr.            | 1,25 \$       |
| Lait au chocolat 1%                     | 200 ml          | 1,40 \$       | Yogourt à boire                       | 200 ml             | 1,65 \$       |
| Lait moustache chocolat                 | 375 ml          | 2,65 \$       | Sandwichs pointes                     | 45 gr. De protides | 3,00 \$       |
| Lait nature 2%                          | 200 ml          | 1,30 \$       | Sandwichs gourmets                    | 75 gr. De protides | 3,65 \$       |