



Menu rotatif : CMI (2021-2022)

Menu complet à 6.75 \$ Maternelle et 1^{er} cycle et 6.95 \$ 2^e cycle et secondaire pour 4 items
(économisez avec la **carte 20 repas** ou la **carte annuelle**)

Ces menus sont sujets à des changements sans préavis.

| SEMAINE # 1 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | Semaine du (#) JJ-MM-AAAA(#) |
|---|---|---|--|---|--|---------------------------------|
| Soupe (ou jus de légumes) | Crème de brocoli et de pommes vertes | Soupe minestrone | Crème de zuchinis | Soupe poulet et riz | Soupe paysanne au chou kale | 23-08-2021 (1) |
| Mets principaux (un au choix) | - Boulettes de porc sauce BBQ - Pennes de blé entier sauce arrabiata | - Sauté de poulet et légumes sauce Général Tao - ½ Pita aux légumes gratiné | - Chili de bœuf à la mexicaine - Burger du capitaine | - Pizza du chef - Salade végétarienne et fromage | - Pâté à la viande à l'ancienne - Fusillis sauce carbonara | 30-08-2021 (2) |
| Féculent | Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1) | Riz pilaf (seulement avec l'option #1) | Croustilles de maïs style nachos | Pommes de terre en cubes assaisonnées | Pas de féculent | 06-09-2021 (3) |
| Légumes du jour et salade | - Légumes californiens - Salade de chou | - Haricots verts - Salade César | - Légumes - Salade verte | - Maïs tex-mex - Salade épinards et fèves germées | - Betteraves - Salade du chef | 13-09-2021 (4) |
| Dessert du jour (ou fruit frais) | Gâteau aux fraises | Pouding au caramel | Mousse aux fraises | Surprise du chef | Gâteau aux carottes | 20-09-2021 (5) |
| SEMAINE # 2 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | 27-09-2021 (1) |
| Soupe (ou jus de légumes) | Crème de légumes | Soupe bœuf et nouilles | Crème de navet à l'érable | Soupe fermière | Soupe poulet, lime et coriandre | 04-10-2021 (2) |
| Mets principaux (un au choix) | - Escalope de veau Parmigiana - Pita aux deux fromages | - Sandwich chaud au poulet - Tortellinis sauce rosée | - Pâté mexicain - Riz frit aux légumes et 1 egg-roll | - Macaroni à la viande - Fajitas aux légumes, haricots rouges et salsa | - Saucisses porc et boeuf - Filet de poisson panko | 11-10-2021 (3) |
| Féculent | Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1) | Mousseline de pommes de terre (seul. avec l'option #1) | Pas de féculent | Pas de féculent | Pommes de terre en quartiers cuites au four | 18-10-2021 (4) |
| Légumes du jour et salade | - Haricots jaunes - Salade de verdure et persil | - Pois verts - Salade grecque | - Macédoine de légumes - Salade César | - Carottes en rondelles - Salade de maïs | - Légumes du chef - Salade de chou classique | 25-10-2021 (5) |
| Dessert du jour (ou fruit frais) | Gâteau à l'érable | Gâteau à l'orange et yogourt grec | Croustade aux fraises | Pouding chocolat | Tarte aux pommes à la cannelle | 01-11-2021 (1) |
| SEMAINE # 3 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | 08-11-2021 (2) |
| Soupe (ou jus de légumes) | Soupe tomates et orge | Crème de carottes | Soupe bœuf et riz | Crème de chou-fleur et panais | Crème de légumes | 15-11-2021 (3) |
| Mets principaux (un au choix) | - Vol-au-vent au poulet - Vol-au-vent aux légumes | - Casserole de saucisses à l'italienne - Pâté au saumon sauce aux œufs et ciboulette | - Hamburger de boeuf - Lasagne aux légumes et ricotta | - Pizza maison pepperoni - Pizza maison aux légumes | - Pilon de poulet BBQ - Tourtière au millet | 22-11-2021 (4) |
| Féculent | Pommes de terre en purée | Pennes de blé entier (seulement avec l'option #1) | Pommes de terre (seulement avec l'option #1) | Pas de féculent | Quinoa et riz aux herbes (seulement avec l'option #1) | 29-11-2021 (5) |
| Légumes du jour et salade | - Légumes à l'italienne - Salade de chou et de pommes | - Carottes en tranches - Salade Fatouche | - Légumes du jour - Salade de carottes | - Haricots verts - Salade de légumes mexicaine | - Légumes du chef - Salade de verdure | 06-12-2021 (1) |
| Dessert du jour (ou fruit frais) | Mousse au chocolat | Carrés aux dattes | Gâteau aux bleuets | Pouding au pain au caramel | Graham à la vanille | 13-12-2021 (2) |
| SEMAINE # 4 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | 20-12-2021 (3) |
| Soupe (ou jus de légumes) | Crème de navet et poires | Soupe poulet et nouilles | Soupe bœuf et orzo | Soupe tomates et basilic | Potage Parmentier | 10-01-2022 (4) |
| Mets principaux (un au choix) | - Souvlaki de porc sauce BBQ - Macaroni sauce fromage | - Pain de viande sauce tomates - Nouilles chinoises végété. | - Sandwich chaud au poulet - Pennes tomates séchées et feta | - Filet de poisson maison - Saucisses lard et bœuf | - Poulet croustillant au four - Boulettes de porc sauce Général Tao | 17-01-2022 (5) |
| Féculent | Riz frit (seulement avec l'option #1) | Pdt en cubes aux herbes cuites au four (seul. avec #1) | Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1) | Duo de riz à la ciboulette | Pommes de terre en quartiers | 24-01-2022 (1) |
| Légumes du jour et salade | - Légumes californiens - Salade de chou deux couleurs | - Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées | - Pois verts - Salade César | - Haricots verts et jaunes - Salade du chef | - Légumes du jour - Salade de concombres | 31-01-2022 (2) |
| Dessert du jour (ou fruit frais) | Biscuit au chocolat | Gâteau aux bananes | Croustade au citron | Pouding au chocolat | Gâteau renversé aux pommes | 07-02-2022 (3) |
| SEMAINE # 5 | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | 14-02-2022 (4) |
| Soupe (ou jus de légumes) | Crème de tomates et poivrons grillés | Soupe aux pois | Crème de légumes | Soupe poulet et orge | Soupe bœuf et lentilles vertes | 21-02-2022 (5) |
| Mets principaux (un au choix) | - Poulet Parmigiana - Lasagne aux légumes et ricotta | - Sandwich à la côte de porc - Riz frit aux légumes | - Pennes au poulet et pesto - Sous-marin aux légumes grillés et fromage | - Pâté chinois - Tortillas végétariennes | - Hamburger de porc garni - Filet de basa sauce du chef | 28-02-2022 (1) |
| Féculent | Riz multigrains (seulement avec l'option #1) | Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1) | Pas de féculent | Pomme de terre grecque (seulement avec l'option #2) | Pommes de terre en cubes assaisonnées | 04-04-2022 (5) |
| Légumes du jour et salade | - Macédoine de légumes - Salade du chef | - Navet assaisonné - Salade de chou crémeuse | - Légumes californiens - Salade César | - Haricots verts - Salade de carottes et oranges | - Carottes en rondelles - Salade de concombres | 11-04-2022 (1) |
| Dessert du jour (ou fruit frais) | Carré frigidaire | Croustade aux pommes et sirop d'érable | Bagatelle aux fraises | Tarte au fromage à la lime | Gâteau aux bleuets | 18-04-2022 (2) |

Sont inclus à l'achat d'un repas complet :

- un breuvage au choix (lait ou jus de fruits pur à 100%) ;
- une portion de pain accompagnée d'une portion de beurre ou de margarine.

À l'achat d'un plat principal, il est possible de remplacer :

- la soupe par un jus de légumes ou de tomates ;
- le féculent par une portion de légumes ou de salade ;
- le dessert par un fruit frais.