

Menu rotatif : CMI (2023-2024)

Menu complet à 7.80 \$ pour maternelle et 1^{er} cycle

Menu complet à 8.00 \$ pour 2^{er} cycle et secondaire

Ces menus sont sujets à des changements sans préavis selon la disponibilité des produits.

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe 170 ml (ou jus de légumes)	Crème de navet et poires	Soupe poulet et nouilles	Soupe bœuf et orzo	Soupe tomates et basilic	Soupe minestrone
Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible	- Souvlaki de porc tzatziki - Macaroni sauce fromage	- Pain de veau sauce tomate - Fusilli à la chinoise végétariens	- Hamburger de porc - Crostini à la salade de crabe	- Poulet croustillant au four - Fricadelle de poisson et mayonnaise aioli	- Pita à la grecque - Boulettes de porc sauce Général Tao
Féculent 100ml	Riz frit (seulement avec l'option #1)	Pdt en cubes aux herbes cuites au four (seul. avec #1)	Pommes de terre en cubes assaisonnées	Duo de riz à la ciboulette	Pommes de terre en quartiers
Légumes du jour OU salade	- Légumes Montégo - Salade de chou deux couleurs	- Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées et épinards	- Légumes du jour - Salade César	- Haricots verts et jaunes - Salade du chef	- Légumes du jour - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Salade de fruits	Gâteau aux bananes	Tartelette aux fraises	Brownie au chocolat	Pouding chômeur aux pommes
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de légumes	Soupe aux pois	Soupe tomates et riz	Soupe poulet et orge	Soupe fermière
Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible	- Poulet grillé Teriyaki - Lasagne aux légumes	- Sandwich à la côte de porc - Riz frit aux légumes	- Hot chicken - Sous-marin aux légumes grillés et fromage	- Pizza du chef - Pizza végétarienne	- Steakette de bœuf sauce brune - Fusilli au fromage
Féculent	Riz multigrains (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Pomme de terre à la grecque	Pommes de terre en cubes assaisonnées
Légumes du jour OU salade	- Macédoine de légumes - Salade du chef	- Navet et carottes - Salade de chou crémeuse	- Petit pois verts - Salade César	- Haricots verts - Salade de carottes et	- Légumes du jour - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau Red Velvet	Croustade aux pommes	Mousse aux fraises	Biscuit avoine et chocolat	Gâteau tourbillon
SEMAINE 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de légumes	Soupe bœuf et nouilles	Crème de navet à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet et riz
Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible	- Pita poulet, légumes et salsa - Tortellini sauce rosée	- Bœuf braisé aux légumes - Quiche fromage et asperges	- Burritos bœuf à la mexicaine - Riz frit aux légumes et 1 egg-roll	- Fusilli à la viande - Fajitas mexicain	- Burger de poulet - Poisson croustillant
Féculent	Pomme de terre à la grecque	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Pas de féculent	Pas de féculent	Pommes de terre en quartiers cuites au four
Légumes du jour OU salade	- Haricots verts - Salade de verdure et persil	- Pois verts et carottes - Salade de chou et carottes	- Maïs et poivron rouge - Salade de macaroni	- Carottes tranchées - Salade César	- Légumes du chef - Salade de chou classique
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau à l'érable	Biscuit avoine et chocolat	Croustade aux fraises	Pouding au chocolat	Tarte aux pommes
SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Soupe tomates et orge	Crème de carottes à l'orange	Soupe bœuf et riz	Crème de chou-fleur et panais	Crème de légumes
Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible	- Vol-au-vent au poulet - Ragout de lentilles à la marocaine	- Casserole de saucisses à l'italienne - Pâté au saumon sauce blanche	- Hamburger de porc - Baguette bruschetta gratiné	- Pâté chinois - Tortillas végétarien	- Cuisse de poulet BBQ - Salade aux oeufs
Féculent	Pommes de terre en purée	Pâte au beurre (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes	Pas de féculent	Quinoa et riz aux herbes
Légumes du jour OU salade	- Carottes en tranches - Salade de chou et de pommes	- Haricots verts - Salade de couscous et légumes	- Légumes du jour - Salade verte et chou rouge	- Légumes californiens - Salade de légumes et de maïs	- Carottes et navet - Salade de chou
Dessert du jour (ou fruit frais)	Biscuit au chocolat	Tartelette au citron	Gâteau et coulis de bleuets	Pouding au pain et sirop	Graham à la vanille
SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de brocoli et de pommes vertes	Soupe minestrone	Potage à la courge butternut	Soupe poulet et riz brun	Soupe au chou et carottes
Mets principaux (un au choix) Spaghetti aussi disponible	- Boulettes de porc sauce BBQ - Penne de blé entier au tofu sauce tomate	- Poulet Général Tao - Fajitas falafel sauce yogourt	- Saucisses à la suisse - Burger du capitaine	- Pizza du chef - Couscous végétarien aux cinq légumes	- Panini jambon fromage - Gratin de légumes
Féculent	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Riz pilaf (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en quartiers	Pommes de terre en cubes assaisonnées	Pas de féculent
Légumes du jour OU salade	- Légumes du jour - Salade de chou	- Haricots verts - Salade épinards et fèves	- Carottes tranchées - Salade verte et maïs	- Maïs et carottes - Salade César	- Légumes du chef - Salade de verdure
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau yogourt et framboises	Pouding au caramel	Gâteau aux fraises	Surprise du chef	Gâteau aux carottes

Semaine du (#)
JJ-MM-AAAA(#)

31-07-2023 (3)
 07-08-2023 (4)
 14-08-2023 (5)
 21-08-2023 (1)
 28-08-2023 (2)
 04-09-2023 (3)
 11-09-2023 (4)
 18-09-2023 (5)
 25-09-2023 (1)
 02-10-2023 (2)
 09-10-2023 (3)
 16-10-2023 (4)
 23-10-2023 (5)
 30-10-2023 (1)
 06-11-2023 (2)
 13-11-2023 (3)
 20-11-2023 (4)
 27-11-2023 (5)
 04-12-2023 (1)
 11-12-2023 (2)
 18-12-2023 (3)
 08-01-2024 (4)
 15-01-2024 (5)
 22-01-2024 (1)
 29-01-2024 (2)
 05-02-2024 (3)
 12-02-2024 (4)
 19-02-2024 (5)
 26-02-2024 (1)
 04-03-2024 R
 11-03-2024 (2)
 18-03-2024 (3)
 25-03-2024 (4)
 01-04-2024 (5)
 08-04-2024 (1)
 15-04-2024 (2)
 22-04-2024 (3)
 29-04-2024 (4)
 06-05-2024 (5)
 13-05-2024 (1)
 20-05-2024 (2)
 27-05-2024 (3)
 03-06-2024 (4)
 10-06-2024 (5)
 17-06-2024 (1)

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

- Un breuvage au choix (eau, lait ou jus de fruits pur à 100%) •
- Possibilité de changer le féculent pour la salade ou les légumes.

Modes de paiement disponibles:

- Carte repas Freebees rechargeable - Via site web
- Paiement Interac ou argent