



menu du Jour

MENU ROTATIF 5 SEMAINES : MENU COMPLET : 3 ITEMS > 8.40 \$
COLLÈGE MARIE-DE-L'INCARNATION (2025-2026) 4 ITEMS > 8.65 \$

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

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SEMAINE DU
	SOUPE OU JUS DE LÉGUMES Crème de navets et poires	Soupe poulet et orge	Soupe bœuf et orzo	Soupe tomates et basilic	Soupe minestrone	JJ MM AAAA • #
	MENU VIANDE OU MENU VÉGÉ OU SPAGHETTI DISPONIBLE <ul style="list-style-type: none"> • RIGATONIS À LA SAUCISSE ITALIENNE • RIGATONIS SAUCE FROMAGE ET TOFU SOYEUX 	<ul style="list-style-type: none"> • PAIN DE VEAU SAUCE CRÉOLE • FUSILLIS VÉGÉTARIENS À LA CHINOISE 	<ul style="list-style-type: none"> • HAMBURGER DE PORC BBQ TEXAN • CROSTINI À LA SALADE DE CRABE 	<ul style="list-style-type: none"> • PIZZA MAISON • PIZZA VÉGÉTARIENNE ET TOFU 	<ul style="list-style-type: none"> • STEAKETTE DE PORC SAUCE GÉNÉRAL TAO • PITA À LA GRECQUE ET TOFU 	18 08 2025 • 5 25 08 2025 • 1
	FÉCULENT Pas de féculent	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre assaisonnées en cubes	Pas de féculent	Pommes de terre en quartiers	01 09 2025 • 2 08 09 2025 • 3 15 09 2025 • 4 22 09 2025 • 5 29 09 2025 • 1
	LÉGUMES DU JOUR ET SALADE <ul style="list-style-type: none"> • Légumes Montégo • Salade de chou deux couleurs 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes à l'orientale • Salade de fèves germées et épinards sauce au yogourt 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes du jour • Salade de brocolis et de canneberges 	<ul style="list-style-type: none"> • Mélange de haricots • Salade césar 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes tranchées • Salade de concombres et de pommes vertes au cari 	06 10 2025 • 2 13 10 2025 • 3 20 10 2025 • 4 27 10 2025 • 5
	DESSERT DU JOUR OU FRUIT FRAIS Salade de fruits	Gâteau aux bananes	Tartelette aux fraises	Brownie au chocolat	Pouding chômeur aux pommes	03 11 2025 • 1 10 11 2025 • 2 17 11 2025 • 3 24 11 2025 • 4 01 12 2025 • 5 08 12 2025 • 1 15 12 2025 • 2
SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	SOUPE OU JUS DE LÉGUMES Crème de légumes	Soupe aux pois	Soupe tomates et riz brun	Soupe poulet et orge	Soupe fermière	
	MENU VIANDE OU MENU VÉGÉ OU SPAGHETTI DISPONIBLE <ul style="list-style-type: none"> • BURITOS DE BŒUF MEXICAIN • LASAGNE AUX LÉGUMES ET À LA RICOTTA 	<ul style="list-style-type: none"> • SAUCISSE PORC ET BOEUF • RIZ FRIT AUX LÉGUMES ET HARICOTS 	<ul style="list-style-type: none"> • POULET GRILLÉ TERIYAKI • SOUS-MARIN AUX LÉGUMES GRILLÉS ET FROMAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • POULET CROUSTILLANT • FAJITA MEXICAIN AUX HARICOTS ROUGES ET RIZ BRUN 	<ul style="list-style-type: none"> • STEAKETTE DE BŒUF • FUSILLIS AU FROMAGE ET TOFU 	
	FÉCULENT Riz multigrains (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes (seulement avec l'option #1)	Riz aux légumes (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre à la grecque	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	
	LÉGUMES DU JOUR ET SALADE <ul style="list-style-type: none"> • Macédoine de 5 légumes • Salade du chef 	<ul style="list-style-type: none"> • Navets et carottes • Salade de chou crèmeuse 	<ul style="list-style-type: none"> • Julennes de carottes jaunes • Salade de betteraves à l'érable 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Salade césar 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 Soupe tomates et coquilles	Soupe bœuf et riz brun	Crème de navets à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet et riz	
	MENU VIANDE OU MENU VÉGÉ OU SPAGHETTI DISPONIBLE <ul style="list-style-type: none"> • FAJITA AU POULET • TORTELLINIS SAUCE ROSÉE ET TOFU SOYEUX 	<ul style="list-style-type: none"> • HOT-HAMBURGER DE PORC • CHOW MEIN AUX LÉGUMES 	<ul style="list-style-type: none"> • MACARONIS À LA VIANDÉ • RIZ FRIT ET 1 EGG-ROLL 	<ul style="list-style-type: none"> • PIZZA MEXICAINE • PIZZA VÉGÉTARIENNE ET TOFU 	<ul style="list-style-type: none"> • POT AU FEU DE BŒUF • PÂTES AU PESTO ET TOFU 	
	FÉCULENT Pas de féculent	Riz basmati (seulement avec l'option #1)	Pas de féculent	Pas de féculent	Pommes de terre en purée	
	LÉGUMES DU JOUR ET SALADE <ul style="list-style-type: none"> • Légumes soleil • Salade de verdure 	<ul style="list-style-type: none"> • Pois verts et carottes • Salade de chou et carottes 	<ul style="list-style-type: none"> • Maïs et poivrons rouges • Salade du chef 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes tranchées • Salade de brocolis 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes du chef • Salade mixte 	
	DESSERT DU JOUR OU FRUIT FRAIS Gâteau pommes et érable	Biscuit avoine et canneberges	Croustade aux fraises	Pouding au chocolat	Salade de fruits	
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 coquilles	Crème de choux-fleurs et panais	Crème de légumes	
	MENU VIANDE OU MENU VÉGÉ OU SPAGHETTI DISPONIBLE <ul style="list-style-type: none"> • VOL-AU-VENT AU POULET • RAGOÛT DE TOFU À LA MAROCAINE 	<ul style="list-style-type: none"> • CHILI DE BŒUF ET NACHOS • POISSON CROUSTILLANT 	<ul style="list-style-type: none"> • HAMBURGER DE BOEUF • BAGUETTE BRUSCHETTA GRATINÉE ET TOFU 	<ul style="list-style-type: none"> • PÂTÉ CHINOIS • TORTILLA VÉGÉTARIENNE AUX HARICOTS ROUGES 	<ul style="list-style-type: none"> • HOT-CHICKEN • PENNES JARDINIÈRES AUX TOMATES ET TOFU SOYEUX 	
	FÉCULENT Pommes de terre en purée	Riz (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre en cubes	Pas de féculent	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	
	LÉGUMES DU JOUR ET SALADE <ul style="list-style-type: none"> • Carottes en tranches • Salade verte 	<ul style="list-style-type: none"> • Mélange de haricots • Salade du chef et légumes 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes du jour • Salade verte et chou rouge 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes californiens • Salade de légumes et de maïs 	<ul style="list-style-type: none"> • Petits pois • Salade de chou 	
	DESSERT DU JOUR OU FRUIT FRAIS Biscuit aux brisures de chocolat	Tartelette au citron	Gâteau aux 4 fruits	Pouding au pain et sirop	Graham à la vanille	
SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
	SOUPE OU JUS DE LÉGUMES Crème de brocolis et de pommes vertes	Soupe minestrone	Potage à la courge butternut	Soupe poulet et riz brun	Soupe au chou et carottes	
	MENU VIANDE OU MENU VÉGÉ OU SPAGHETTI DISPONIBLE <ul style="list-style-type: none"> • ESCALOPPE DE PORC BBQ • PENNES DE BLÉ ENTIER AU TOFU, SAUCE TOMATE 	<ul style="list-style-type: none"> • POULET GÉNÉRAL TAO • FAJITA FALAFEL SAUCE YOGOURT 	<ul style="list-style-type: none"> • BURGER DE POULET • FILET DE POISSON DU CHEF 	<ul style="list-style-type: none"> • PIZZA DU CHEF BACON, OIGNONS • COUSCOUS VÉGÉTARIEN AUX LÉGUMES 	<ul style="list-style-type: none"> • PANINI JAMBON FROMAGE • GRATIN DE LÉGUMES AU TOFU 	
	FÉCULENT Pommes de terre assaisonnées en cubes	Riz basmati (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre assaisonnées en cubes	Pas de féculent	Pommes de terre en cubes	
	LÉGUMES DU JOUR ET SALADE <ul style="list-style-type: none"> • Légumes du jour • Salade de chou 	<ul style="list-style-type: none"> • Haricots verts • Salade épinards et fèves 	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes tranchées • Salade verte et maïs 	<ul style="list-style-type: none"> • Maïs et carottes • Salade césar 	<ul style="list-style-type: none"> • Légumes du chef • Salade de verdure 	
	DESSERT DU JOUR OU FRUIT FRAIS Salade de fruits	Pouding au caramel	Gâteau aux fraises	Surprise du chef	Gâteau aux carottes	

SONT INCLUS À L'ACHAT D'UN MENU COMPLET :

- 1 soupe ou jus de légumes (+1 pain enrichi et 1 beurre)
- 1 menu viande ou végétarien ou spaghetti
- 1 portion de féculent et 1 portion de légumes ou de salade
- 1 dessert du jour ou 1 fruit frais
- 1 breuvage au choix (eau ou lait ou jus de fruits pur à 100 %)

- Menu faible en sodium
- Utilisation de produits frais et locaux
- Utilisation de produits céréaliers à grains entiers

MODES DE PAIEMENT DISPONIBLES :

- Carte repas **Freebees** rechargeable (via le site web)
- Paiement Interac ou argent