

**Semaine 1 – débutant le**

26 août	30 septembre	4 novembre	9 décembre	27 janvier	10 mars	14 avril	19 mai
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>		
<b>Soupe ou potage</b>	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
<b>Repas froids</b>	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich aux œufs crudités et trempette Salade du chef au thon	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au poulet crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au thon crudités et trempette Salade grecque	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Baguette dinde et fromage crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au jambon crudités et trempette Salade du chef au poulet		
<b>Repas chaud</b>	♥ Burrito bœuf, fromage haricots rouges, salsa crudités	Filet de poisson couscous aux fines herbes jardinière de légumes	♥ Macaroni au fromage crudités	♥ Panini jambon fromage salade d'orzo et de légumes	Croquettes de poulet (5) (multigrains) riz pilaf macédoine		
<b>Dessert</b>	1 choix parmi les suivants :						
	❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

## Semaine 2 – débutant le

2 septembre	7 octobre	11 novembre	16 décembre	3 février	17 mars	21 avril	26 mai
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>		
<b>Soupe ou potage</b>	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
<b>Repas froids</b>	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich aux œufs crudités et trempette Salade du chef au thon	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au poulet crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au thon crudités et trempette Salade grecque	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Baguette dinde et fromage crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au jambon crudités et trempette Salade du chef au poulet		
<b>Repas chaud</b>	Soupe repas Ramen au poulet et légumes	♥Linguines sauce rosée au tofu soyeux Crudités	Bol mexicain riz, bœuf, légumes, fromage, crème sûre et salsa	♥ Spaghetti sauce à la viande salade César	Burger au poulet salade de chou		
<b>Dessert</b>	1 choix parmi les suivants :						
	❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

**Semaine 3 – débutant le**

9 septembre	14 octobre	18 novembre	6 janvier	10 février	24 mars	28 avril	2 juin
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>		
<b>Soupe ou potage</b>	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
<b>Repas froids</b>	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich aux œufs crudités et trempette Salade du chef au thon	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au poulet crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au thon crudités et trempette Salade grecque	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Baguette dinde et fromage crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au jambon crudités et trempette Salade du chef au poulet		
<b>Repas chaud</b>	Cari de pois chiches et courge riz basmati servi avec pointes de pita	Filet de porc à l'érable brocolis pommes de terre grelots	Pâté chinois concombres	♥ Fusillis sauce à la viande crudités	Pizza au fromage crudités		
<b>Dessert</b>	1 choix parmi les suivants :						
	❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

**Semaine 4 – débutant le**

16 septembre	21 octobre	25 novembre	13 janvier	17 février	31 mars	5 mai	9 juin
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>		
<b>Soupe ou potage</b>	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
<b>Repas froids</b>	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich aux œufs crudités et trempette Salade du chef au thon	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au poulet crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au thon crudités et trempette Salade grecque	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Baguette dinde et fromage crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au jambon crudités et trempette Salade du chef au poulet		
<b>Repas chaud</b>	Bouchées de poisson croustillantes riz légumes récolte du jour	Manicottis aux 3 fromages salade d'épinards	Poulet barbecue sauce barbecue pommes de terre grecques salade de chou	<u>Brunch</u> jambon à l'érable pommes de terre maisons petite crêpe, fruits	Burger de bœuf et fromage crudités		
<b>Dessert</b>	1 choix parmi les suivants :						
	❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

**Semaine 5 – débutant le**

23 septembre	28 octobre	2 décembre	20 janvier	24 février	7 avril	12 mai	16 juin
	<b>Lundi</b>	<b>Mardi</b>	<b>Mercredi</b>	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi</b>		
<b>Soupe ou potage</b>	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles		
<b>Repas froids</b>	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich aux œufs crudités et trempette Salade du chef au thon	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au poulet crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au thon crudités et trempette Salade grecque	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Baguette dinde et fromage crudités et trempette Poké bol	Salade César au poulet Assiette pain naan et houmous crudités Sandwich au jambon crudités et trempette Salade du chef au poulet		
<b>Repas chaud</b>	Shawarma de poulet riz, salade, sauce à l'ail, navets marinés demi-pita	Boulettes de viande (bœuf) pommes de terre en purée légumes à l'orientale	Minis burgers de poisson (2) salade de chou 2 couleurs	♥ Spaghetti sauce à la viande salade César	Pizza au fromage sur pain plat crudités		
<b>Dessert</b>	1 choix parmi les suivants :						
	❖ Biscuit farine d'avoine ❖ Muffin (aux fruits et grains entiers) ❖ Dessert à base de produits laitiers ou de boisson végétale ❖ Assiette de fruits ou salade de fruits frais ❖ Fruit frais entier ou coupé ❖ Dessert du jour (à base de fruits et/ou de grains entiers et/ou de lait) ❖ Fromage en portion						

## Liste de prix 2024-2025

Repas complet 2 articles	7,25 \$
Repas complet 3 articles	7,75 \$
Repas complet 4 articles	8,25 \$
Plat principal chaud (protéines, légumes et aliments à grains entiers)	6,75 \$
Plat principal froid, salade repas ou « poké bol »	6,75 \$
Soupe (200 mL) et biscuits soda (non saupoudrés de sel)	2,25 \$
Dessert du jour	1,75 \$
Lait 2 % (200 mL)	1,75 \$
Jus de fruits Oasis Hydrafruit (200 mL)	1,75 \$
Jus de légumes faible teneur en sodium (200 mL)	1,75 \$
Biscuit à la farine d'avoine (80 g)	1,75 \$
Muffin à grains entiers et/ou fruits (80 g)	1,75 \$
Fruit frais entier ou coupé	1,75 \$
Petite assiette de fruits frais (1½ fruit ou l'équivalent)	1,75 \$
Salade de fruits (175 mL)	1,75 \$
Fromage « P'tit Québec » ou « Ficello » (20 g) ou en portion maison (30 g)	1,75 \$
Pouding au lait (125 mL)	1,75 \$
Yogourt (95 g à 125 g ou 125 mL)	1,75 \$
Yogourt en tube (60 g)	1,75 \$
Yogourt ou lait glacé de type commercial ou maison (100 mL ou 125 mL)	1,75 \$
Ensemble d'ustensiles en plastique réutilisables (3 pièces avec étui)	3,50 \$