La Marmite À SAVEURS

MENU 2024-2025

Semaine 1 – débutant le

26 août	30 septembre	4 novembre	9 décembre	27 janvier	10 mars	14 avril	19 mai

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles
Repas froids	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet
	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités
	Sandwich aux œufs crudités et trempette	Sandwich au poulet crudités et trempette	Sandwich au thon crudités et trempette	Baguette dinde et fromage crudités et trempette	Sandwich au jambon crudités et trempette
	Salade du chef au thon	Poké bol	Salade grecque	Poké bol	Salade du chef au poulet
Repas chaud	♥ 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
Dessert	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

La Marmite À SAVEURS

MENU 2024-2025

Semaine 2 – débutant le

2 septembre	7 octobre	11 novembre	16 décembre	3 février	17 mars	21 avril	26 mai

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles
Repas froids	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet
	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités
	Sandwich aux œufs crudités et trempette	Sandwich au poulet crudités et trempette	Sandwich au thon crudités et trempette	Baguette dinde et fromage crudités et trempette	Sandwich au jambon crudités et trempette
	Salade du chef au thon	Poké bol	Salade grecque	Poké bol	Salade du chef au poulet
Repas chaud	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

Dessert

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

La Marmite À SAVEURS

MENU 2024-2025

Semaine 3 – débutant le

9 septembre	14 octobre	18 novembre	6 janvier	10 février	24 mars	28 avril	2 juin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles
Repas froids	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet	Salade César au poulet
	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités	Assiette pain naan et houmous crudités
	Sandwich aux œufs crudités et trempette	Sandwich au poulet crudités et trempette	Sandwich au thon crudités et trempette	Baguette dinde et fromage crudités et trempette	Sandwich au jambon crudités et trempette
	Salade du chef au thon	Poké bol	Salade grecque	Poké bol	Salade du chef au poulet
Repas chaud	Cari de pois chiches et courge riz basmati servi avec pointes de pita	Filet de porc à l'érable brocolis, riz	Pâté chinois concombres	♥ Fusillis sauce à la viande crudités	Pizza au fromage crudités
Dessert	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

La Marmite À SAVEURS

MENU 2024-2025

Semaine 4 – débutant le

16 septembre	21 octobre	25 novembre	13 janvier	17 février	31 mars	5 mai	9 juin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles
Repas froids	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
Repas chaud	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
Dessert	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				

La Marmite À SAVEURS

MENU 2024-2025

Semaine 5 – débutant le

23 septembre	28 octobre	2 décembre	20 janvier	24 février	7 avril	12 mai	16 juin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou potage	Légumes	Minestrone	Crème de légumes	Thaï	Poulet et nouilles
Repas froids	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
Repas chaud	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

Dessert

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

La Marmite À SAVEURS

MENU 2024-2025

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 $