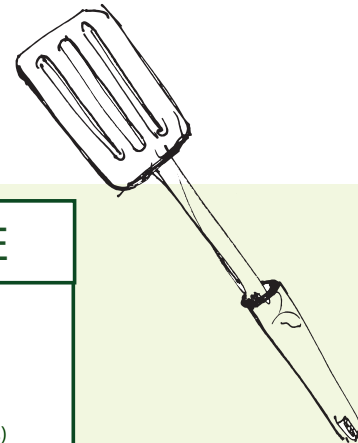


# 2022-2023

## Écoles primaires CSSDHR

# MENU



### 1re SEMAINE

2022 2023  
29 août 30 janvier  
26 septembre 6 mars  
24 octobre 3 avril  
21 novembre 1 mai  
19 décembre 29 mai

### 2e SEMAINE

2022 2023  
5 septembre 9 janvier  
3 octobre 6 février  
31 octobre 13 mars  
28 novembre 10 avril  
8 mai  
5 juin

### 3e SEMAINE

2022 2023  
12 septembre 16 janvier  
10 octobre 13 février  
7 novembre 20 mars  
5 décembre 17 avril  
15 mai

### 4e SEMAINE

2022 2023  
19 septembre 23 janvier  
17 octobre 20 février  
14 novembre 27 mars  
12 décembre 24 avril  
22 mai

1re SEMAINE	2e SEMAINE	3e SEMAINE	4e SEMAINE
<b>LUNDI</b> Crème de tomates  <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Macaroni Fiesta (sauce au fromage, légumineuse)  Salade de fruits	<b>LUNDI</b> Soupe jardinière  <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tofu au beurre (riz et haricots verts)  Compote de fruits	<b>LUNDI</b> Potage de légumes  <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Pizza ÉNERGIE (crudités)  Salade de fruits	<b>LUNDI</b> Soupe aux légumes  <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Coco-cari (pois chiches, riz et courgettes)  Compote de fruits
<b>MARDI</b> Minestrone  Boulettes suédoises (porc et boeuf) (pâtes à l'ail et carottes juliennées)  Croustillant aux fruits	<b>MARDI</b> Crème de poireaux  Penne au poulet Alfredo (brocolis)  Gâteau aux carottes	<b>MARDI</b> Soupe poulet et nouilles  Porc tériyaki style sauté (riz et mélange oriental)  Gâteau à la vanille	<b>MARDI</b> Potage de carottes  Enchiladas étagé à la dinde (maïs en grains)  Pouding chômeur
<b>MERCREDI</b> Crème de patates douces  <b>MERCREDI POP</b> Pâté au poulet (légumes jardiniers)  Gâteau au chocolat	<b>MERCREDI</b> Soupe tomate et orzo  <b>MERCREDI POP</b> Pâté chinois (porc et boeuf) (pois et carottes)  Yogourt	<b>MERCREDI</b> Crème de courges  <b>MERCREDI POP</b> Pain de viande au fromage (pommes de terre en cubes et brocoli)  Pouding au chocolat	<b>MERCREDI</b> Soupe poulet et riz  <b>MERCREDI POP</b> Jambon à l'érable (pommes de terre en purée, légumes du jour)  Tartelette au citron
<b>JEUDI</b> Soupe au boeuf et nouilles  Filet de poisson multigrains (pommes de terre en cubes et mélange oriental)  Croustade aux pommes	<b>JEUDI</b> Crème de brocolis  Porc cubain à l'orange (purée de courge et pommes de terre et légumes du jour)  Tartelette aux fraises	<b>JEUDI</b> Soupe tomate et riz  Boulettes de poulet sucrées au miel (vermicelles et légumes)  Gâteau aux petits fruits	<b>JEUDI</b> Potage du jour  Lasagnettes au veau (légumes jardiniers)  Renversé aux bleuets
<b>VENDREDI</b> Crème de légumes  Lasagne à la viande (crudités)  Pouding vanille	<b>VENDREDI</b> Soupe au boeuf et orge  Inspiration Au gré des saisons (sept à déc) et Explorateur (janv à mai)  Carré aux dattes	<b>VENDREDI</b> Crème de poulet  Bouchées de saumon à l'ananas (couscous et légumes soleil)  Pain aux bananes et mélasse	<b>VENDREDI</b> Soupe boeuf et légumes  Poulet à l'italienne (orzo aux légumes - pois et carottes)  Dessert du moment

### MENU THÉMATIQUE

HALLOWEEN 31 OCTOBRE  
NOEL 15 DECEMBRE  
ST-VALENTIN 14 FEVRIER  
CABANE À SUCRE 17 MARS  
PÂQUES 6 AVRIL  
JOURNÉE BBQ 9 JUIN

\*voir [www.lanielstlaurent.ca](http://www.lanielstlaurent.ca) pour les détails

### MENU EXPLORATEUR au gré des saisons

9 SEPTEMBRE BOULETTES SAUCE AUX POMMES  
7 OCTOBRE VEAU AUX LÉGUMES D'AUTOMNE  
2 DECEMBRE CIGARE AU CHOU ÉTAGÉ  
13 JANVIER COUSCOUS MAROCAIN AU POULET  
14 AVRIL TOFU GÉNÉRAL TAO  
12 MAI POULET SHISH TAOUK

### MENU ALTERNATIF

SEPTEMBRE-OCTOBRE-NOVEMBRE

Tortilla à la dinde,  
macaroni à la viande,  
Pizza fromage ou Boite à lunch

DECEMBRE-JANVIER-FEVRIER-MARS

Tortilla au boeuf Sud-Ouest,  
pâté chinois végétarien,  
Macaroni aux tomates & fromage  
ou Boite à lunch

AVRIL-MAI-JUIN

Tortilla au poulet César,  
Spaghetti sauce à la viande,  
Pizza au fromage  
ou Boite à lunch

50% ET PLUS DE CE METS EST COMPOSÉ D'ALIMENTS DU QUÉBEC OU TRANSFORMÉS AU QUÉBEC



**6.95 \$ REPAS COMPLET**

(soupe ou jus de légumes, assiette, dessert et boisson)



**Laniel St-Laurent**  
services alimentaires

