



### Lundi      Mardi      Mercredi      Jeudi      Vendredi

#### Semaine 1

28 août    29 janv.  
2 oct.    11 mars  
6 nov.    15 avril  
11 déc.    20 mai

Soupe de légumes et nouilles	Potage crécy	Soupe won-ton	Soupe au poulet thaï et au riz	Soupe aux perles
<b>Poulet parmigiana</b> <b>Cigare au chou végétarien</b> (V)	<b>Pain de viande au boeuf et champignons</b> <b>Tofu Tao</b> (V)	<b>Crevettes grillées lime et chipotle</b> <b>Quiche aux légumes du jardin</b> (V)	<b>Lasagne à la viande</b> <b>Couscous aux légumes grillés et haricots</b> (V)	<b>Fish and chips au four</b> <b>Falafel, tzatziki et pita</b> (V)
Quartiers de pommes de terre et légumes californiens	Pommes de terre pilées et fèves vertes	Riz brun et carottes fraîches à la ciboulette		Pomme de terre au four et salade de chou
Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour
Soupe Parmentier	Soupe poulet et riz	Crème de tomates	Crème de brocoli	Soupe minestrone
<b>Pita shawarma</b> <b>Sauté de tofu BBQ</b> (V)	<b>Poitrine de dinde rôtie aux herbes</b> <b>Coquilles farcies et sauce marinara</b> (V)	<b>Filet de saumon feuille de Nori teriyaki</b> <b>Macaroni au fromage</b> (V)	<b>Quesadillas au poulet</b> <b>Enchiladas végétariens</b> (V)	<b>Hamburger steak</b> <b>Pennes Romanoff au tofu fumé</b> (V)
Quartiers de pommes de terre, tomates/concombres crème sûre	Pommes de terre pilées et pois verts	Riz blanc et brocolis	Riz frit Tex-Mex et salsa de tomates	Pommes frites au four et pois verts
Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour
Soupe aux légumes du jardin	Soupe aux haricots rouges et maïs	Soupe won-ton	Soupe boeuf à l'ancienne	Soupe aux légumes
<b>Fajitas poulet Tex-Mex</b> <b>Aiglefin lime et aneth</b> (V)	<b>Raviolis sauce à la viande et parmesan</b> <b>Vol au vent aux champignons grillés</b> (V)	<b>Sauté asiatique au boeuf</b> <b>Tofu croustillant et sauté de légumes</b> (V)	<b>Paella au poulet et saucisses douces</b> <b>Lasagne végétarienne</b> (V)	<b>Hamburger au poulet grillé</b> <b>Végé burger</b> (V)
Riz brun et brocolis au citron		Vermicelles de riz, brocolis et poivrons rouges		Mini-poutine
Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour
Soupe poulet et nouilles	Soupe aux lentilles et épinards	Soupe à la courge au cari	Chaudrée de pommes de terre	Soupe minestrone
<b>Boeuf bourgignon</b> <b>Chili végétarien</b> (V)	<b>Pâté au poulet</b> <b>Pâté végétarien aux 4 haricots</b> (V)	<b>Pâté chinois</b> <b>Escalope végétarienne parmigiana</b> (V)	<b>Boulettes de dinde et brocolis façon Thaï</b> <b>Pâtes primavera</b> (V)	<b>Poulet croustillant BBQ</b> <b>Pizza végétarienne</b> (V)
Riz pilaf, carottes glacées et persil	Pommes de terre au romarin et brocolis à la vapeur	Pomme de terre cuite, pois et carottes	Fèves vertes	Salade César
Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour
Soupe boeuf et orge	Soupe poulet et nouilles	Soupe à l'oignon	Soupe aux pois	Chaudrée de poulet
<b>Poulet grillé à la citronnelle</b> <b>Sauté de tofu aux légumes</b> (V)	<b>Pain à la viande</b> <b>Tortellinis au fromage</b> (V)	<b>Bol burrito au poulet</b> <b>Feuilleté au fromage et aux épinards</b> (V)	<b>Poulet aux champignons</b> <b>Casserole de tofu à l'indienne</b> (V)	<b>Spaghetti bolognaise</b> <b>Pad Thaï aux légumes</b> (V)
Riz au jasmin et mélange de légumes Kalebanzo	Patates douces et brocolis		Pois et carottes	Fleurettes de brocolis
Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour	Dessert du jour

#### Semaine 2

4 sept.    5 fév.  
9 oct.    18 mars  
13 nov.    22 avril  
18 déc.    27 mai

#### Semaine 3

11 sept.    12 fév.  
16 oct.    25 mars  
20 nov.    29 avril  
8 janv.    3 juin

#### Semaine 4

18 sept.    19 fév.  
23 oct.    1er avril  
27 nov.    6 mai  
15 janv.    10 juin

#### Semaine 5

25 sept.    26 fév.  
30 oct.    8 avril  
4 déc.    13 mai  
22 janv.    17 juin



COLLÈGE JÉSUS-MARIE DE SILLERY

#### Tarifs

**Repas préscolaire primaire :**

7,55 \$

**Repas secondaire :**

7,85 \$

**Plan repas annuel**

Épargnez à l'achat du plan annuel!

**Préscolaire/primaire :**

1 200 \$

**Secondaire :**

1 100 \$

#### Blocs-repas

**Bloc 30 repas :** 229,50 \$

**Bloc 60 repas :** 441 \$

**Bloc 90 repas :** 630 \$

#### Dîners Dollars

Montant ajouté à la carte repas de votre enfant de niveau secondaire qui lui permet de faire ses propres achats à la cafétéria.

ENTRÉE

Soupe ou salade

PLAT PRINCIPAL

2 choix

FÉCULENTS OU

LÉGUMES

DESSERT

(V) Plat végétarien

Nous offrons toujours une délicieuse salade du chef comme alternative à la soupe!