

C. S. St-Hyacinthe - école sec. Robert-Ouimet
Année scolaire 2018-2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

27 août - 25 fév.
24 sept. - 25 mars
22 oct. - 22 avril
19 nov. - 20 mai
17 déc. - 17 juin
28 janv.

Crème de champignons
Enchiladas au poulet

Frittata brie et poivrons
Pommes de terre en cubes

Salade verte et chou rouge
Maïs en grains

Cubes d'ananas

Soupe à l'oignon
Lasagne sauce à la viande

Pilons de poulet miel et ail
Riz brun

Salade César
Fleurons de brocoli
citronnés et poivrés

Croustillant aux pommes

Soupe poulet et nouilles
Pâté chinois

Filet de poisson croustillant
salsa à la mangue
Couscous

Salade du chef
Haricots verts

Pouding au chocolat

Soupe cultivateur
Rigatoni sauce italienne

Bœuf bourguignon
ou Stroganoff
Orge pilaf

Salade jardinière
Julienne de carottes jaunes

Yogourt avec céréales

Crème de brocoli
Burger de dinde Tennessee

Bâtonnets de tofu
croustillant

Quartiers de pommes de terre
Salade d'épinards
Macédoine Prince Édouard
Pain aux bananes

Semaine 2

03 sept. - 04 fév.
01 oct. - 04 mars
29 oct. - 01 avril
26 nov. - 29 avril
07 janv. - 27 mai

Soupe poulet et légumes
Boulettes BBQ
Nouilles aux œufs persillées

Pain plat croque-soleil
(œufs, fromage, jambon,
sauce hollandaise)

Crudités et trempette
Duo de haricots

Quartiers d'orange
ou mandarine

Soupe aux lentilles
Tortellinis sauce rosée

Assiette Shish Taouk

Salade fatouche
Mélange de légumes

Pouding au caramel

Soupe orientale
Poulet teriyaki
Vermicelles de riz

Quesadillas aux
haricots noirs

Salade de carottes
Chou-fleur au paprika

Petite galette à l'avoine

Crème de légumes
Coquilles au bœuf
et tomates

Pâté au saumon,
sauce aux oeufs

Salade César
Cubes de courge butternut

Clafoutis aux framboises

Soupe paysanne
Poulet au beurre

Casserole légumes et
saucisse végétarienne

Riz basmati
Salade de légumes
Petits pois verts

Trottoir à la mangue

Semaine 3

10 sept. - 11 fév.
08 oct. - 11 mars
05 nov. - 08 avril
03 déc. - 06 mai
14 janv. - 03 juin

Soupe poulet et vermicelles
Bifteck sauce au poivre

Roulade de poisson
aux épinards

Purée de légumes
Courgettes au four
Salade de chou

Pouding à la vanille

Soupe aux légumes
Spaghetti sauce
bolognaise ou
végétarienne

Porc dijonnaise
Quinoa

Salade César
Haricots verts

Salade de fruits

Potage Crécy
Poulet Général Tao
Nouilles cantonaises

Burger végé

Salade orientale
Brocoli à l'orange

Renversé aux ananas

Soupe minestrone
Pain de viande glacé

Dinde au lait de coco

Riz aux herbes
Salade d'épinards et radis
Maïs et poivrons rouges

Gélatine au jus de fruits

Soupe bœuf et orge
Pennes poulet pesto

Falafels

Légumes grillés
Salade méditerranéenne

Coupe de yogourt
et petits fruits

Semaine 4

17 sept. - 18 fév.
15 oct. - 18 mars
12 nov. - 15 avril
10 déc. - 13 mai
21 janv. - 10 juin

Crème de courge
Sandwich chaud au poulet
Purée de pommes de terre

Gratin Tex Mex sans viande

Salade du marché
Petits pois verts

Verre de raisins

Soupe tomates et riz
Macaroni au fromage

Pâté de boeuf

Salade César
Edamames et carottes
jaunes

Brownie aux haricots noirs

Potage de chou-fleur
Souvlaki de porc maison
Pain pita et riz brun

Chili à la dinde
Chips de tortillas

Salade Mesclun
Mélange de légumes

Yogourt aux fraises

Soupe aux pois
Bouchées de poulet
croustillantes
Quartiers de pommes de terre

Farfalles crémeuses au
bœuf et tomates

Salade du chef
Carottes aux herbes

Cubes de melon

Soupe poulet et quinoa
Veau parmesan
Pâtes persillées

Calzone aux fruits de mer

Salade italienne
Duo de haricots

Croustade aux poires

Prix du
menu du jour :

4,60 \$

LES « JETONS REPAS »

Vous avez la possibilité de profiter des **jetons repas «Chartwells»** pour le repas de votre enfant à la cafétéria.

L'achat de jetons permet d'obtenir un **repas complet** compris dans le menu du jour (4 items).

Vous vous assurez que votre enfant mangera un repas équilibré et complet

Où vous les procurer?

Sur l'heure du dîner ou à la pause, votre enfant pourra aller voir notre responsable à la cafétéria,

- soit avec un **chèque payable au nom du «Groupe Compass (Québec) Itée»**

- soit avec le montant en **argent**, et il se verra remettre une enveloppe contenant 10 «jetons repas».



Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.
Ces choix de menus sont approuvés par une nutritionniste, membre de l'OPDQ