

Cafétéria : Élémentaire Sacré-Coeur 2020-2021



Menu

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1	Septembre 7 Octobre 5 Novembre 2, 30 Janvier 11, 2021 Février 8, mars 15 Avril 12, Mai 10, Juin 7	Spaghetti italien crudités	Omelette au jambon, patates en cubes et légumes	Boulettes de viande, riz et légumes	Burger au poulet, salade macaroni et crudités	Taco bœuf haché salade verte ou crudités
SEMAINE 2	Septembre 14 Octobre 12 Novembre 9 Décembre 7 Janvier 18, 2021 Février 15, Mars 22 Avril 19, Mai 17, Juin 14	Macaroni gratiné au jus de tomates bœuf haché et légumes	Jambon, patates et légumes	Ragoût de poulet et ployes	Sandwich chaud au poulet, patates, sauce et légumes	Pizza salade césar ou crudités
SEMAINE 3	Septembre 21 Octobre 19 Novembre 16 Décembre 14 Janvier 25, 2021 Février 22, Mars 29 Avril 26, Mai 24	Lasagne légumes	Wrap au poulet riz frit et crudités	Côtelettes de porc, patates pilés et légumes	Sous-marin, salade au tourelles et crudités	Hambourgeois frites maison crudités
SEMAINE 4	Septembre 28 Octobre 26 Novembre 23 Janvier 4, 2021 Février 1, Mars 8 Avril 5, Mai 3, 31	Poitrine de poulet patates au four légumes	Pâté chinois et salade de choux	Boeuf haché, patates et légumes	Ragoût de poulet petit pain	'Pizza sub' patates en cubes crudités
2 ^e CHOIX SOUPE ET SANDWICH	Soupe :	Riz-poulet-légumes	Alphabet-Légumes Jus de tomates	Nouilles au poulet- légumes	Riz-tomates et légumes	Légumes-viande
	Sandwich :	Rondelles à la viande Oeufs	Poulet Oeufs	Jambon Fromage	Poulet Oeufs	Jambon Fromage

Desserts santé 2 choix par jour

Yogourt
Fruits frais : pomme, orange,
kiwi
Muffin santé

Fruits : cantaloup, raisin, melon
miel
Carrés aux dattes ou autres
fruits
Pouding au lait
Croustillant aux fruits
Biscuits: gruau, banane,
citrouille
Gâteaux : fruit, carotte,
pomme, citrouille

Collations et breuvages Au moins 2 choix par jour

Bouteille d'eau	\$1.00
Biscuit graham	\$ 0.50
Carottes et céleri	\$ 0,50
Trempe pour légumes	\$ 0.25
Fromage (rectangle)	\$ 0,75
Fruits (raisin, pomme, orange)	\$ 0.50
Craquelins (poissons au fromage)	\$ 0,50
½ bagel ordinaire	\$0,75
Craquelins à grains entiers avec salsa	\$0,75
Parfait yogourt avec fruit	\$0.75
Breton aux légumes	\$0.75



Dîner spécial pour la fête de : Halloween (30 octobre), Noël (17 décembre), St-Valentin (12 février), Pâques (31 mars)

PRIX : \$ 4,00 (Passe 10 repas= \$ 40,00) 2^e assiette= \$ 1,00

NOTE : 1 repas comprend : plat principal, dessert santé et breuvage (lait ou jus 100% pur)

Déjeuners gratuits (gruau, céréales, pains, lait, jus)