

Semaine 1

Soupe au bœuf et riz
LUNDI SANS VIANDE
 Lasagne végétarienne
 Sauté de bœuf teriyaki
 Julienne de légumes
 Salade du potager
 Riz brun (plat du chef 2)

Soupe aux légumes
Bagel de blé entier à la dinde
Boulettes de veau à la suédoise
 Mélange Soleil levant
 Salade d'épinards
 Purée de pommes de terre (plat du chef 2)

Crème de poulet
Sauté de jambon, sauce crémeuse aux épinards
Filet de sole maison
 Maïs et carottes
 Chiffonnade de laitue, tomates et concombres
 Riz aux légumes

Crème de légumes
Pennes de blé entier, sauce bolognaise
Burger de poulet grillé sauce barbecue
LE LÉGUME DU JOUR
 Salade verte
 Julienne de pommes de terre cuites au four (plat du chef 2)

Soupe au poulet et nouilles
Steak de bœuf haché en sauce barbecue
Sandwich chaud de blé entier au poulet (hot chicken)
 Pois verts sucrés
 Salade panachée
 Pommes de terre en cubes, cuites au four

Semaine 2

Soupe aux légumes du jardin
LUNDI SANS VIANDE
Tortellinis au fromage, sauce rosée
Blanc de poulet, sauce barbecue
 Mélange Jardinière (haricots verts et carottes)
 Salade verte
 Mélange multigrain (plat du chef 2)

Soupe poulet et nouilles
Riz frit à l'orientale
Pain de viande aux légumes du jardin
 Légumes de saison
 Salade du potager
 Purée de pommes de terre (plat du chef 2)

Crème de légumes
Roulé de tortilla de blé entier, surprise du chef
Spaghettis, sauce à la viande et légumes
 Légumes du potager
 Salade de légumes
 Salade (plat du chef 1)

Soupe bœuf et riz
Sauté de poulet à la grecque
Pizza pepperoni et fromage ou pizza végétarienne
LE LÉGUME DU JOUR
 Salade César
 Riz à la grecque (plat du chef 1)

Potage fermier
Filet de sole pané multigrain
Boulettes de veau à la pizza
 Mélange Soleil levant
 Salade inspirée
 Riz brun assaisonné

Semaine 3

Soupe aux légumes et riz
Sauté de bœuf teriyaki
LUNDI SANS VIANDE
Sandwich campagnard farci aux œufs
 Carottes en julienne
 Salade jardinière
 Vermicelles de riz (plat du chef 1)

Crème de légumes
Filet de sole pané multigrain
Tranche de jambon au parfum du verger
 Mélange de haricots
 Salade printanière
 Riz brun aux fines herbes

Soupe bœuf et orge
Pâtes de blé entier, sauce à la viande maison
Burger de poulet multigrain
 Mélange Romanesco
 Salade mixte
 Cubes de pommes de terre cuites au four à la grecque (plat du chef 2)

Soupe tomates et nouilles
Lanières de dinde à la napolitaine
Saucisses
 Maïs au beurre
 Salade italienne
 Purée de pommes de terre

Potage du jardin
Macaronis chinois
Salade César au poulet grillé et croûtons multigrains
LE LÉGUME QUI ME TENTE
 Salade de tomates

Semaine 4

Potage aux légumes et pois chiches
LUNDI SANS VIANDE
Farfalles, sauce primavera
Bœuf aux carottes à l'italienne
 Légumes du jardin
 Salade méli-mélo
 Croûtons de pain grillé (plat du chef 2)

Soupe au poulet et orge
Boulettes de veau aux pêches
Pâté au saumon ou pâté au poulet
 Mélange Soleil levant
 Salade du marmiteon
 Purée de pommes de terre

Crème de légumes
Sandwich sur pain de blé entier, surprise du chef
Lasagne, sauce bolognaise
LE LÉGUME INSPIRÉ
 Salade de légumes
 Salade (plat du chef 1)

Potage cultivateur
Filet de sole en croûte d'épices
Pâté chinois
 Mélange de légumes verts et jaunes
 Salade surprise
 Riz brun aux fines herbes (plat du chef 1)

Crème de poulet
Pizza au pepperoni de dinde et fromage ou pizza végétarienne
Farfalles de blé entier, sauce tomate et basilic, garniture de jambon braisé
 Légumes du potager
 Salade fermière
 Salade (plat du chef 1)

Vous voulez consulter le menu offert à l'école de votre enfant?

Visitez notre site internet pauselunch.ca afin de vous créer un compte.

Plusieurs écoles affichent aussi les menus sur leur site internet.