



## Prix du menu du jour

Comprend :

- la soupe
- le plat principal
- lait **OU**
- jus pur à 100 %
- et le dessert

**6,25 \$**

### LES JETONS-REPAS

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

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

### 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. Une enveloppe lui sera remise contenant **10 jetons-repas**.

**Prix pour l'achat de 10 JETONS : 62,50 \$**



| LUNDI                                                                                                                                                                                                           | MARDI                                                                                                                                                                                     | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                   | JEUDI                                                                                                                                                                                                                 | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Soupe poulet et légumes</p> <p><b>Veau parmigiana</b></p> <p><i>*Tofu Tao<sup>1</sup></i><br/>(A. Bilodeau, sec. 1)</p> <p>Nouilles aux œufs</p> <p>Haricots verts</p> <p>Salade César</p>                   | <p>Soupe aux lentilles</p> <p><b>Cuisse de poulet à la portugaise</b></p> <p>Orge pilaf</p> <p>Macaroni au fromage</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>Salade fusion</p>                  | <p>Crème de poulet</p> <p><b>Assiette grecque</b><br/>(porc mariné, riz à l'ail, sauce tzatziki, pointe de pita)</p> <p>Poisson-bruschetta</p> <p>Riz à l'ail et origan</p> <p>Brocoli au beurre</p> <p>Salade grecque</p> | <p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Pilons de poulet croustillant en croute d'épices</b></p> <p>Pommes de terre rôties</p> <p>Wrap aux patates douces et haricots noirs</p> <p>Légumes mexicains</p> <p>Salade de chou</p> | <p>Crème de brocoli</p> <p><b>Bifteck, sauce à la lyonnaise</b></p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p><i>*Sandwich Banh-mi<sup>1</sup></i><br/>(M.-É. Gonthier, enseignante)</p> <p>Carottes persillées</p> <p>Salade jardinière</p>  |
| <p>Crème de champignons</p> <p><b>Sandwich chaud au poulet sur petit pain rond</b></p> <p><i>*Tofu «Wowbutter»</i></p> <p>Nouilles de riz</p> <p>Pois verts</p> <p>Salade du marché</p>                         | <p>Soupe à l'oignon</p> <p><b>Lasagne</b></p> <p>Pita de falafels</p> <p>Courgettes sautées aux herbes</p> <p>Salade César</p>                                                            | <p>Soupe minestrone</p> <p><b>Poulet teriyaki</b></p> <p>Couscous</p> <p>Pâté au saumon, sauce aux œufs</p> <p>Fleurcettes de brocoli</p> <p>Salade d'épinards</p>                                                         | <p>Crème de légumes</p> <p><b>Burrito à la viande</b></p> <p><i>*Cari de pois chiches</i><br/>Riz basmati</p> <p>Légumes San Francisco</p> <p>Salade de carottes crémeuse</p>                                         | <p>Soupe tomates et quinoa</p> <p><b>Pizza au poulet barbecue</b></p> <p>Étagé de légumes grillés et ricotta<sup>1</sup></p> <p>(W. Hudon, sec. 2)</p> <p>Mélange de légumes à l'italienne</p> <p>Salade mesclun</p>                   |
| <p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p><b>Boulettes de bœuf Shanghai</b></p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Dahl à l'indienne</p> <p>Demi-pain naan</p> <p>Légumes à la florentine</p> <p>Salade du chef</p> | <p>Crème de courge</p> <p><b>Lanières de porc aigre-doux</b></p> <p>Quinoa</p> <p>Casserole de thon</p> <p>Carottes au cumin</p> <p>Salade californienne</p>                              | <p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Pita à l'italienne</b></p> <p><i>*Omelette aux légumes</i><br/>et fromage</p> <p>Légumes de Paris</p> <p>Salade du marché</p>                                                               | <p>Crème de carottes</p> <p><b>Poulet au beurre</b></p> <p>Filet de poisson en croute d'herbes</p> <p>Riz vapeur</p> <p>Duo de haricots</p> <p>Salade verte au chou rouge</p>                                         | <p>Soupe à l'orientale</p> <p><b>Assiette chinoise</b></p> <p>Riz frit au soya</p> <p>Wrap au chili végétarien<sup>1</sup></p> <p>(V. Fournier, enseignante)</p> <p>Légumes sautés asiatiques</p> <p>Salade d'épinards et carottes</p> |
| <p>Soupe bœuf et orge</p> <p><b>Parmentier de porc effiloché</b></p> <p>Bol végé tex-mex</p> <p>Riz</p> <p>Légumes racines grillés</p> <p>Salade du marché</p>                                                  | <p>Soupe poulet et riz</p> <p><b>Pâtes, sauce à la viande</b></p> <p><i>*Quinoa aux pois chiches et légumes<sup>1</sup></i><br/>(C. Binet, sec. 1)</p> <p>Brocoli</p> <p>Salade César</p> | <p>Crème de tomates au basilic</p> <p><b>Burger de poulet cajun</b></p> <p>Quiche brocoli et fromage</p> <p>Jardinière de légumes</p> <p>Salade de chou</p>                                                                | <p>Crème de navet</p> <p><b>Casserole de bœuf épicé et pommes de terre en dés</b></p> <p><i>*Gratin jardinière</i></p> <p>Mélange fusion</p> <p>Salade méditerranéenne</p>                                            | <p>Soupe bœuf et quinoa</p> <p><b>Poulet à la cacciatore</b></p> <p>Tacos de poisson (2)</p> <p>Riz pilaf</p> <p>Pois et carottes</p> <p>Salade de maïs et poivrons</p>                                                                |

**\*Plats inscrits au programme Aliments du Québec au menu.** / Contient 50 % et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée. Les menus sont assujettis à des modifications (les plats/produits identifiés pourront être modifiés selon les disponibilités d'approvisionnement lors de la confection des recettes.)

**\*\*Plats faisant partie de notre offre végétarienne.**



<sup>1</sup> Plat de l'élève gagnant du concours de recettes végétariennes en partenariat avec Lab22.