

Et pourquoi pas un *choix santé?*



| Semaine 1 | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------------------------|----------------|--|--|--|---|---|
| Soupe ou jus de tomate | | Soupe au bœuf et aux anneaux | Soupe aux tomates et boucles | Crème de poulet | Soupe aux légumes | Soupe au poulet et aux nouilles |
| Mets chauds | 1 (2,95 \$) | Riz aux légumes et légumineuses ☒ | Casserole de thon | METS EXPLORATION Omelette frittata | Salade de jambon jardinière | Bœuf aux légumes |
| | 2 (3,80 \$) | Macaroni à la viande ☒ | Pépites de poulet grillées | Lasagne, sauce à la viande | Boulettes aigres-douces (porc et veau) | Burger de poulet |
| Légumes | | Macédoine de légumes (mets 1) | Rondelles de carottes (mets 1) | Duo de haricots (mets 1) | Légumes à l'orientale (mets 2) | Brocoli (mets 1) |
| Salade | | Salade jardinière (mets 2) | Salade de chou (mets 2) | Salade verte (mets 1 et 2) | Salade de concombres à la dijonnaise (mets 2) | Salade verte (mets 2) |
| Accompagnement | | – | Pommes de terre grecques persillées (mets 2) | Purée de pommes de terre (mets 1) | Riz basmati (mets 2) | Pommes de terre à la parisienne (mets 1) Pommes de terre grillées au four (mets 2) |
| Dessert | | Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers ☒ : carré aux dattes et à l'orange et gâteau à la compote de pommes | | | | |
| Boisson | | Lait ou jus de fruits pur à 100 % | | | | |

☒ Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

2011-2012

COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – POLYVALENTE FERNAND-LEFEBVRE

Tél. : (450) 746-1321

ARAMARK

Et pourquoi pas un *choix santé?*



| Semaine 2 | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------------------------|----------------|---|--|--|---|--|
| Soupe ou jus de tomate | | Soupe au bœuf et à l'orge ☞ | Soupe aux tomates et coquilles | Crème de légumes | Minestrone | Soupe au poulet et fusilli |
| Mets chauds | 1 (2,95 \$) | Chaudrée de pois chiches | Choucroute de veau | METS EXPLORATION Tofu et légumes à la thaïlandaise | Poisson citronné | Omelette florentine |
| | 2 (3,80 \$) | Pennines, sauce au fromage | Croque-monsieur ou croque-madame | Spaghetti, sauce à la viande | Pâté chinois | Pizza garnie |
| Légumes | | Mélange californien de légumes (mets 1 et 2) | Courgettes (mets 1) | – | Maïs aux fines herbes (mets 1) | Carottes glacées (mets 1 et 2) |
| Salade | | Salade verte (mets 2) | Salade du chef (mets 1 et 2) | Salade César (mets 2) | Salade de brocoli et chou-fleur (mets 1 et 2) | Salade de chou (mets 2) |
| Accompagnement | | Purée de pommes de terre persillées (mets 1 et 2) | Pommes de terre assaisonnées cuites au four (mets 1) | Couscous (mets 1) | Riz pilaf (mets 1) | Pommes de terre grecques (mets 2) Pommes de terre au pesto (mets 1) |
| Dessert | | Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers ☞ : croustade aux fruits et pain aux bananes | | | | |
| Boisson | | Lait ou jus de fruits pur à 100 % | | | | |

☞ Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

2011-2012

COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – POLYVALENTE FERNAND-LEFEBVRE

Tél. : (450) 746-1321

ARAMARK

Et pourquoi pas un *choix santé?*



| Semaine 3 | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------------------------|----------------|--|---|---|--|--|
| Soupe ou jus de tomate | | Soupe au bœuf et riz | Soupe aux tomates et lentilles | Crème de céleri | Soupe au chou | Soupe au poulet et à l'orzo |
| Mets chauds | 1 (2,95 \$) | Coquille de la mer (bol) | Frittata | METS EXPLORATION Sauté de légumes et légumineuses | Poisson méditerranéen | Fettuccines carbonara (jambon) |
| | 2 (3,80 \$) | <i>Scooby-Doo</i> à la viande | Sous-marin au poulet | Lasagne, sauce à la viande | Pain de viande | Hambourgeois |
| Légumes | | Haricots verts (mets 1) | Bruschetta aux tomates et olives (mets 1) | Carottes (mets 1) | Brocoli (mets 1) | Maïs en salade (mets 1 et 2) |
| Salade | | Salade du chef (mets 1 et 2) | Salade de chou (mets 2) | Salade verte (mets 2) | Salade de chou (mets 1 et 2) | Salade César (mets 1 et 2) |
| Accompagnement | | Purée de pommes de terre (mets 1) | Salade de coquilles (mets 1 et 2) | Couscous (mets 1) | Purée de pommes de terre (mets 1 et 2) | Pommes de terre au four épicées (mets 2) |
| Dessert | | Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers ☞ : carré aux dattes et à l'orange et gâteau à la compote de pommes | | | | |
| Boisson | | Lait ou jus de fruits pur à 100 % | | | | |

☞ Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

2011-2012


COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – POLYVALENTE FERNAND-LEFEBVRE

Tél. : (450) 746-1321

ARAMARK

Et pourquoi pas un *choix santé?*



| Semaine 4 | | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi |
|------------------------|----------------|--|--|---|--|---|
| Soupe ou jus de tomate | | Soupe au bœuf et aux nouilles | Soupe aux tomates et anneaux | Crème de poireaux | Soupe aux légumes du jardin | Soupe au poulet et aux coquilles |
| Mets chauds | 1 (2,95 \$) | Omelette aux champignons suisses | Foie de veau grillé | METS EXPLORATION Salade californienne | Poisson à l'aneth | Chow mein au poulet |
| | 2 (3,80 \$) | Tortellinis gratinés | Sandwich roulé au poulet grillé | Spaghetti, sauce à la viande | Musicien | Pizza au poulet |
| Légumes | | Courgettes grillées (mets 1) | Haricots verts aux fines herbes (mets 1) | Maïs en grains (mets 1) | Macédoine de légumes (mets 1 et 2) | – |
| Salade | | Légumes sautés (mets 2) | Salade de chou (mets 1 et 2) | Salade crème et oignons verts (mets 2) | Salade de chou (mets 1 et 2) | Salade de légumineuses (mets 2) |
| Accompagnement | | Riz basmati (mets 1 et 2) | Pommes de terres au pesto et aux tomates séchées (mets 1 et 2) | – | Pommes de terre grillées au four (mets 1 et 2) | Riz pilaf (mets 1) Pommes de terre en quartiers (mets 2) |
| Dessert | | Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers  : pain aux courgettes et barre santé au gruau | | | | |
| Boisson | | Lait ou jus de fruits pur à 100 % | | | | |

 Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

2011-2012

COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – POLYVALENTE FERNAND-LEFEBVRE

Tél. : (450) 746-1321

 ARAMARK