

24 août  
21 sept.  
19 oct.  
16 nov.  
14 déc.  
25 janv.  
22 févr.  
22 mars  
19 avril  
17 mai  
14 juin

31 août  
28 sept.  
26 oct.  
23 nov.  
04 janv.  
01 févr.  
01 mars  
29 mars  
26 avril  
24 mai

07 sept.  
05 oct.  
02 nov.  
30 nov.  
11 janv.  
08 févr.  
08 mars  
05 avril  
03 mai  
31 mai

14 sept.  
12 oct.  
09 nov.  
07 déc.  
18 janv.  
15 févr.  
15 mars  
12 avril  
10 mai  
07 juin

| LUNDI                                                                                                                                                | MARDI                                                                                                                             | MERCREDI                                                                                                                                           | JEUDI                                                                                                                                                                                         | VENDREDI                                                                                                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Soupe bœuf et orge<br><br><b>Poulet au beurre</b><br><b>Tofu au beurre</b><br>Riz basmati<br><br><b>Brocoli vapeur</b><br>Salade jardinière          | Soupe aux légumes<br><br><b>Porc aigre-doux</b><br>Purée de pommes de terre<br><br>Petits pois au beurre<br>Salade César          | Crème de champignons<br><br><b>Burrito de bœuf/végé</b><br><br>Carottes aux fines herbes<br>Salade mexicaine                                       | Potage Crécy<br><br><b>Cuisse de poulet à la portugaise</b><br>Quartiers de pommes de terre assaisonnées<br><br>Haricots verts<br>Salade fattouche                                            | Soupe aux pois<br><br><b>Burger de dinde maison, mayo épicée</b><br><br>Légumes San Francisco grillés au four<br>Salade de chou                                                      |
| Soupe poulet et vermicelles<br><br><b>Boulettes de bœuf miel et ail</b><br>Purée de pommes de terre<br><br>Maïs et poivrons<br>Salade verte          | Crème de courge<br><br><b>Poisson à la tomate et féta Orzo pesto</b><br><br><b>Légumes parisiens</b><br>Salade arcadienne         | Soupe bœuf et chou<br><br><b>Bouchées de poulet croustillantes épicées</b><br>Quartiers de pommes de terre<br><br>Carottes glacées<br>Salade César | Crème de brocoli<br><br><b>Pâté chinois/végé</b><br><br><b>Betteraves</b><br>Salade jardinière                                                                                                | Soupe aux légumes<br><br><b>Assiette grecque</b><br><i>(riz, porc mariné ou falafel, pointe de pita, sauce tzatziki)</i><br><br><b>Fleurons de brocoli</b><br>Salade méditerranéenne |
| Crème de tomates<br><br><b>Pilons de poulet barbecue</b><br>Pommes de terre grelots<br><br><b>Macédoine de légumes</b><br>Salade de carottes et chou | Soupe minestrone<br><br><b>Bifteck, sauce à la lyonnaise</b><br>Purée de pommes de terre<br><br>Petits pois verts<br>Salade César | Soupe poulet et quinoa<br><br><b>Casserole de thon</b><br><br><b>Fleurons de brocoli</b><br>Salade du marché                                       | Soupe à l'oignon<br><br><b>Cocotte brunch</b><br><i>(œufs brouillés, cubes de PdT, oignons verts, fromage, sauce hollandaise)</i><br><br><b>Duo de haricots</b><br>Salade d'épinards et radis | Crème de légumes<br><br><b>Veau parmigiana</b><br><br>Nouilles aux œufs<br><b>Mélange Soleil levant</b><br>Salade du chef                                                            |
| Crème de chou-fleur<br><br><b>Quiche aux légumes et fromage</b><br><br><b>Légumes parisiens</b><br>Salade jardinière                                 | Soupe aux lentilles<br><br><b>Poulet teriyaki</b><br>Riz pilaf<br><br><b>Haricots verts</b><br>Salade italienne                   | Soupe poulet et nouilles<br><br><b>*Fajita aux légumes et tofu</b><br><br>Légumes grillés au four<br>Salade César                                  | Potage de navets et pommes<br><br><b>Sloppy joe</b><br><br>Rémoulade de carottes<br>Salade de chou                                                                                            | Soupe tomates et riz<br><br><b>Cuisse de poulet jerk</b><br>Cubes de patates douces assaisonnées<br><br><b>Carottes au cumin</b><br>Salade arcadienne                                |

## Plan de repas :

Disponible sur;  
[masolutionrepas.ca](http://masolutionrepas.ca)

- Plan annuel 1 268.00 \$
- 90 repas 665 \$
- 60 repas 460 \$
- à la carte 7,80 \$

## Menu incluant :

- la soupe
- le plat principal
- le dessert du jour
- le breuvage

## Méthodes de paiement :

- argent comptant
- carte de débit
- carte de crédit



## Aucun remboursement :

**SAUF** si l'enfant quitte l'école définitivement durant l'année scolaire en cours. Les repas seront alors calculés au prix à la carte.

Des **frais administratifs de 25 \$** seront aussi appliqués. Les repas sont non transférables entre enfants.



N'oubliez pas d'approvisionner la « carte Zipthru » via notre site Web [www.cartecaf-zipthru.ca/](http://www.cartecaf-zipthru.ca/)



**\*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.**

