

Semaine 1

21 août 19 févr.
18 sept. 18 mars
16 oct. 15 avril
13 nov. 13 mai
11 déc. 10 juin
22 janv.

Lundi

Soupe poulet et légumes
Boulettes de bœuf barbecue
Purée de pommes de terre
**Frittata aux poivrons
et fromage cheddar**
Pois et carottes
Salade verte du jardin
et chou rouge

Mardi

Soupe aux pois
Poulet teriyaki
Filet de poisson au gratin
Riz sept grains
Haricots verts
Salade de chou crémeuse

Mercredi

Crème de légumes
Souvlaki de porc, sauce tzatziki
Pommes de terre rôties au
citron et à l'origan
Macaroni au fromage
Courgettes sautées
Salade d'épinards et carottes

Jeudi

Potage cultivateur
Chili de poulet au lait de coco
à la thaïe
Riz brun
Bol de falafels
Mélange de Légumes
style californien
Salade printanière

Vendredi

Crème de brocoli
Veau parmigiana
Riz basmati
Macédoine de légumes
Pizza-ghetti
Salade César

Semaine 2

28 août 26 févr.
25 sept. 25 mars
23 oct. 22 avril
20 nov. 20 mai
18 déc. 17 juin
29 janv.

Crème de champignons
Sandwich chaud au poulet
Purée de pommes de terre
Petits pois
**Chili sin carne avec
tortilla au four et salsa**
Salade de maïs à la mexicaine

Soupe minestrone
Croque-monsieur au jambon
**Tofu au beurre et pois
avec pain naan**
Riz aux herbes
Haricots verts
Salade verte du jardin

Soupe poulet et quinoa
Lasagne à la viande gratinée
**Omelette aux légumes
et fromage**
Carottes en juliennes
Salade César

Soupe à l'oignon
Vol-au-vent à la dinde
**Mini pain aux lentilles, sauce
tomate aux fines herbes**
Carottes et edamames
Salade de chou traditionnelle

Soupe paysanne
Pita à l'italienne
**Rotinis aux fruits de mer
gratinés**
Pois verts au beurre
Salade méditerranéenne

Semaine 3

04 sept. 05 févr.
02 oct. 04 mars
30 oct. 1^{er} avril
27 nov. 29 avril
08 janv. 27 mai

Soupe poulet et vermicelles
**Casserole de bœuf épicé et
pommes de terre en dés**
**Fricadelle de poisson,
sauce Aurore**
Quartiers de pommes de terre
au four
Mélange de légumes
style californien
Salade verte du jardin

Soupe aux lentilles
**Burger de dinde tout garni,
sauce sriracha**
**Tajine au chou-fleur
et pois chiches**
Couscous
Légumes au four
Salade de carottes et raisins

Crème de poulet
Porc aigre-doux
Pennes à l'ail persillées
**Pâtes jardinières au gratin,
sauce rosée**
Navet en cubes grillés
Salade César

Potage Crécy
Sloppy joe sur petit pain rond
Quiche au tofu et épinards
Mélange de légumes
Prince Édouard
Salade de chou

Soupe bœuf et orge
Poulet général Tao
Dahl à l'indienne
Riz basmati
Carottes et edamames
Salade verte du jardin

Semaine 4

11 sept. 12 févr.
09 oct. 11 mars
06 nov. 08 avril
04 déc. 06 mai
15 janv. 03 juin

Crème de tomate
Pâté au poulet
**Burrito aux pommes de terre
douces et haricots noirs**
Maïs à la mexicaine
Salade verte du jardin

Soupe poulet et nouilles
Poulet à l'asiatique
Bol végétarien tex-mex
Riz vapeur
Macédoine de légumes
Salade de chou nappa
à l'asiatique

Soupe aux légumes
**Spaghetti, sauce bolognaise
et lentilles**
Sauté de tofu à l'orange
Nouilles de riz
Haricots verts
Salade César

Soupe à la courge musquée
Pizza toute garnie
**Pâté au saumon,
sauce aux œufs**
Petits pois
Salade du marché

Soupe à l'orientale
Pâté chinois au bœuf et lentilles
**Manicottis au fromage,
sauce tomate**
Mélange de légumes bistro
Salade d'épinards et carottes

Menu du jour incluant :

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

6,50 \$

Déposez de l'argent sur
votre carte Zipthru au :
www.Chartwellsk12.ca

Vérifiez le solde en ligne
et rechargez-la à votre
convenance à partir de
votre compte. Pas de
frais supplémentaires,
sans contact et pratique.
(Visa et Mastercard)

Votre enfant n'aura qu'à
se servir de sa carte pour
payer à la caisse.

