

## Prix du menu du jour

Comprend :

- la soupe
- le plat principal
- et le dessert

**6,80 \$**

Un bon mode de paiement,  
la « carte Zipthru »  
disponible  
à la cafétéria !



Visitez le  
[www.Chartwellsk12.ca](http://www.Chartwellsk12.ca)  
pour plus d'informations.

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



### SEMAINE 1

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

### SEMAINE 2

01 sept.  
29 sept.  
27 oct.  
24 nov.  
05 janv.  
02 févr.  
02 mars  
30 mars  
27 avril  
25 mai

### SEMAINE 3

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

### SEMAINE 4

15 sept.  
13 oct.  
10 nov.  
08 déc.  
19 janv.  
16 févr.  
16 mars  
13 avril  
11 mai  
08 juin

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