Menu cyclique de 4 semaines

École Vision Sainte-Marie **2023-2024**

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1	Entrée:	Galette de riz (riz brun à grtain entiers)	Portion de fromage cheddar	Concombre-trempette (mayonnaise, sauce chili, ketchup)	Tortilla et salsa (Maïs, huile de canola, salsa contient tomate et oignons)	Poivron-trempette (mayonnaise, sauce chili, ketchup)
	Plat principal:	Pâté au saumon, salade de couscous (Farine, beurre, oeuf, saumon, pommes de terre, lait. Coucous: blé, poivrons, persil, carotte, tomate, oignon)	Kaiser au jambon (Pain de farine blanche, jambon, laitue, mayonnaise)	Steak haché en sauce, purée de pommes de terre et légumes	Lasagne (Farine, tomate, boeuf, oignon, épices, carotte, céleri, fromage cheddar)	Falafel sauce tzaziki, riz et légumes (Pois chiche, huile d'olive, oeuf, carottes, haricots, poivrons, navet, yogourt nature, concombre, crème sûre)
	Dessert:	Compote de pommes (pommes, acide citrique)	Pouding maison au cacao (Lait, oeuf, sucre, cacao)	Gâteau blanc aux pépites de chocolat (Farine, oeuf, sucre, huile végétale, poudre à pâte, pépite de chocolat)	Yogourt	Fruits frais portion (Ananas, raisins, oranges, melon, bleuet, fraises, kiwi)
Semaine 2	Entrée:	Portion de fromage	Raisins	Orzo en salade (Farine, carotte, huile d'olive, poivrons, céleri, persil, moutarde, vinaigre de cidre)	Galette de riz (riz brun à grains entiers)	Biscuits breton
	Plat principal:	Pâté à la viande accompagné d'une salade de pâtes aux légumes grillés	Wrap au poulet César (Tortilla de blé, poulet, mayonnaise, ail, câpres, laitue, fromage parmesan,	Quiche campagnarde (Oeuf, lait, pommes de terre, brocolis et/ou courgettes, fromage	Pâté chinois (pommes de terre, lait, beurre, boeuf, glace de viande, maïs en crème)	Poulet aux tomates, blé bulghur et légumes (Carottes, navet, haricots, poivrons, brocoli, radis)

	Dessert:	Muffin aux carottes (Farine, oeuf, cassonade, avoine, carottes, huile, épices)	Galette à la mélasse (Farine, mélasse, oeuf, huile végétale, poudre à pâte)	Carré aux dattes (Avoine, beurre, sucre, dattes)	Pouding au riz et raisins (Lait, oeuf)	Salade de fruits (Fruits en conserves: Ananas, poire, cerise, pêche, papaye)
Semaine 3	Entrée:	Crudités-trempette (Carotte, tomate, concombre, céleri, radis, brocoli, chou-fleur, mayonnaise, sauce chili, ketchup)	Poivron-trempette (mayonnaise, sauce chili, ketchup)	Biscuits Breton	Feuilleté de tomates (Farine, beurre, oeuf, tomate, oignon, fromage cheddar)	Tortilla (Maïs, huile végétale)
	Plat principal:	Pâté mexicain, salade de carottes et raisins (Farine, beurre, boeuf, tomate, oignon, poivron, haricots rouges, fromage mozzarella)	Sous-marin aux légumes grillés et cheddar (Pain de farine blanche, patate douce, courgette, poivrons, oignons, cheddar)	Porc BBQ, purée de pommes de terre et légumes (Porc, sauce BBQ, pommes de terre, lait, beurre, carottes, navet, haricots, poivrons, brocoli, radis)	Macaroni à la viande (Pâte de semoule de blé dur, boeuf, tomate, oignons)	Chili avec riz (Haricots rouges, haricots mélangés, oignons, tomate, carotte, céleri)
	Dessert:	Pêches au sirop léger	Galette au gruau (Avoine, beurre, farine, sucre, oeuf)	Pain aux bananes (Farine, banane, oeuf, sucre, huile végétale, poudre à pâte)	Fruits frais (Ananas, raisins, oranges, melon, bleuet, fraises, kiwi, clémentines, pêches, pommes)	Pouding au pain (Pain, lait, sirop d'érable, oeuf, raisins secs, épices douces)
Semaine 4	Entrée:	Portion de fromage	Concombre-trempette (mayonnaise, sauce chili, ketchup)	Paille au fromage (Farine, beurre, oeuf, fromage cheddar)	Crudités-trempette (Carotte, tomate, concombre, céleri, radis, brocoli, chou-fleur, mayonnaise, sauce chili, ketchup)	Salade de couscous (Blé, poivrons, persil, carotte, tomate, oignon, huile végétale)

Plat principal:	Pâté au poulet, salade de riz (Farine, beurre, poulet, lait, pois, carotte, oignon. Riz, poivrons, oignons, persil, huile d'olive, vinaigre de riz)	Pain farci au poulet (Pain de farine blanche) Poulet, mayonnaise, céleri, laitue)	Penne au jambon (Pâte de somoule de blé dur, jambon, crème, oignon, fécule de maïs)	Pain de viande, purée de pommes de terre et légumes (Boeuf, porc, oeuf, pâte de tomate, céleri, pommes de terre, lait, beurre)	Croquette de poisson, sauce tartare, riz (Saumon, morue, pommes de terre, lait, poivrons, beurre, chapelure, oeuf, farine, huile végétale, mayonnaise, câpres, cornichon, persil)
Dessert:	Muffin aux bananes (Farine, oeuf, cassonade, avoine, bananes, huile, poudre à pâte)	Biscuit maison (Farine, cassonade, beurre, avoine, poudre à pâte)	Pouding au tapioca (Tapioca, lait, sirop d'érable, oeuf)	Poires au sirop léger	Pop-corn maison au cacao (Maïs, cacao, sucre glace)

INFORMATIONS:

Portion unique 6,95$

Verre de lait 1,05$

Dates Crazy Lunch:
septembre 2023 22
octobre 2023 31
décembre 2023 (PREK seulement) 22
9 février 2024
avril 2024 19
31 mai 2024
20 juin 2024

Termes et conditions:

Lors des sorties éducatives, le repas placé au menu est remplacé par un repas froid de style boîte à lunch (sandwich du jour, portion de fromage et dessert) Breuvage non disponible lors de sorties scolaires.

Il est de votre responsabilité de vérifier le calendrier de votre enfant (sortie, crazy lunch, journées pédagogiques ou autre). **Aucun remboursement, aucun crédit lors d'une absence ou d'une tempête de neige.** Pour nous joindre, vous pouvez téléphoner au 418-207-8777 ou nous écrire à info@roydecoeurtraiteur.com

Pour réservation: 418-207-8777 ou info@roydecoeurtraiteur.com