

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE / POTAGE	<i>SOUPE BŒUF ET LÉGUMES</i>	<i>MINISTRONE</i>	<i>BŒUF ET ORGE</i>	<i>CRÈME DE BROCOLIS</i>	<i>SOUPE À L'OIGNON ET SON CROUTON</i>
SOUPE / POTAGE	<i>CRÈME DE POIREAUX</i>	<i>VELOUTÉ DE PANAIS À L'ORANGE</i>	<i>CRÈME AUX DEUX CÉLERIS</i>	<i>SOUPE TOMATES ET RIZ</i>	<i>VELOUTÉ DE LÉGUMES VERTS</i>
MENU 1	POULET GÉNÉRAL TAO	FILET DE PORC EL PASO	RIZ MEXICAIN DANS UN BOL TORTILLA	ASSIETTE DE COUSCOUS MERGUEZ	FAJITAS AU POULET
MENU 2 	FILET DE SAUMON BRUSCHETTA	LASAGNE (À LA VIANDE OU VÉGÉTARIENNE)	QUICHE FROMAGE ET ÉPINARDS	BAR À PÂTES (3 CHOIX DE PÂTES) 3 CHOIX DE SAUCE 	MORUE SALSA FRESCA
FÉCULENTS	RIZ BASMATI	QUINOA AUX FINES HERBES	POMMES DE TERRE BRUNES	POMMES DE TERRE PILÉES	COUSCOUS AUX LÉGUMES
LÉGUMES	JARDINIÈRE DE LÉGUMES	DUOS DE FÈVES	ZUCCHINIS ET FÈVES GERMÉES SAUTÉS AU SÉSAME	BROCOLI VAPEUR	SALADE DE LÉGUMES MARINÉS
DESSERT DU JOUR	TARTE BAVAROISE AUX POMMES	TARTETELLE À LA MOUSSE AU CHOCOLAT	POUDING CHÔMEUR À L'ÉRABLE	CRÈME CARAMEL	CHOUX À LA CRÈME MAISON

Les plats inscrits à ce menu sont élaborés à partir de recettes faibles en sodium et ne contiennent aucune base de sauces commerciales.

Légende:	BOEUF	PÂTES ALIMENTAIRES	POISSON
	POULET	AUTRE VIANDE	AUTRE VOLAILLE
	PORC	AUTRE	 Menu 3=Végétarien

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE / POTAGE	SOUPE THAÏLANDAISE	CRÈME DE TOMATES AU BASILIC	SOUPE POULET ET NOUILLES	SOUPE WON-TON	POTAGE AUX NOUILLES ET LÉGUMES
SOUPE / POTAGE	VELOUTÉ DE COURGE MUSQUÉE	SOUPE DE PANAIS ET POMMES DE TERRE	POTAGE D'ASPERGES	SOUPE PIQUANTE AIGRE DOUCE	VELOUTÉ D'ÉPINARDS
MENU 1	PAIN DE VIANDE	FETTUCINI ALFREDO AU POULET	PÂTÉ CHINOIS TEX-MEX	STATION DE SAUTÉS AU CHOIX 	POULET BBQ RÔTI
MENU 2 	COUSCOUS TOFU, POIS-CHICHES ET LÉGUMES	FILET DE SAUMON SALSA À LA MANGUE	FRITTATA AUX LÉGUMES	CUISSE DE CANARD CONFITE SAUCE À L'ORANGE	BOL POKÉ
FÉCULENTS	COUSCOUS AU PERSIL	RIZ AUX LÉGUMES	POMMES DE TERRE SUCRÉES RÔTIES AU FOUR	ORZO AU PERSIL	POMMES DE TERRE DUCHESSES
LÉGUMES	FONDUE DE CAROTTES ET POIREAUX	LÉGUMES ASIATIQUES	GRATIN DE CHOU-FLEUR	JULIENNES MULTI COULEURS	ASPERGES ESPAGNOLES
DESSERT DU JOUR	GÂTEAU AU CITRON	CARRÉ RICE KRISPIES	SALADE DE FRUITS	TARTE AUX POMMES	GÂTEAU À L'ÉRABLE

Les plats inscrits à ce menu sont élaborés à partir de recettes faibles en sodium et ne contiennent aucune base de sauces commerciales.

Légende:	BOEUF	PÂTES ALIMENTAIRES	POISSON
	POULET	AUTRE VIANDE	AUTRE VOLAILLE
	PORC	AUTRE	 Menu 3=Végétarien



ACADÉMIE
LAFONTAINE

MENU CAFÉTÉRIA SEMAINE 3



bleu lotus
SERVICE DE CAFÉTÉRIA

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE / POTAGE	CRÈME DE CHOU-FLEUR	VELOUTÉ DE CAROTTES ET CÉLERI	CRÈME DE CHOUX-FLEUR	CRÈME DE CHAMPIGNONS	CHAUDRÉE DE FRUITS DE MER
SOUPE / POTAGE	POTAGE D'ORZO ET LÉGUMES	NOCES À L'ITALIENNE	SOUPE TOMATES ET NOUILLES	SOUPE AUX LENTILLES	POTAGE DE LÉGUMES
MENU 1	POULET AU BEURRE	LONGE DE PORC SAUCE FORESTIÈRE	QUESADILLAS	SPÉCIAL JOURNÉE DE L'ÉRABLE 	BOULETTES SUÉDOISES
MENU 2	MAC AND CHEESE FACON RICARDO	BOL BURRITO À TA FACON (VÉGÉ OU VIANDE)	FISH AND CHIPS (QUARTIERS DE POMMES DE TERRE AU FOUR)	PÂTES SAUCE ROSÉE	SPÉCIAL TU CHOISIS TA QUICHE
FÉCULENTS	SEMOULE	POMMES DE TERRE ET PANAIS AU CURRY	RISOTTO D'ORGE	QUARTIERS DE POMMES DE TERRE VAPEUR	RIZ PILAF AU CURCUMA
LÉGUMES	CAROTTES ET OIGNONS VERTS BRAISÉS À L'AIL	LÉGUMES RACINES CUITS AU FOUR	RAGOUT DE LÉGUMES	RATATOUILLE	LÉGUMES JARDINIÈRE
DESSERT DU JOUR	CLAFOUTI AUX POIRES	TARTE AUX FRAISES	FONDANT AU CHOCOLAT	PAIN AUX BANANES	TARTELETTE AU CITRON MAISON

Les plats inscrits à ce menu sont élaborés à partir de recettes faibles en sodium et ne contiennent aucune base de sauces commerciales.

Légende:

BOEUF

PÂTES ALIMENTAIRES

POISSON

POULET

AUTRE VIANDE

AUTRE VOLAILLE

PORC

AUTRE



Menu 3=Végétarien



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE / POTAGE	BOUILLON DE BŒUF AUX LÉGUMES ET QUINOA	CHAUDRÉE DE MAÏS AU CURRY	SOUPE BŒUF ET RIZ	SOUPE AU MISO ET LÉGUMES	SOUPE POULET ET NOUILLES
SOUPE / POTAGE	CRÈME DE POULET CLASSIQUE	SOUPE DE TOMATES, AIL RÔTI ET VERMICELLES	POTAGE AUX CAROTTES RÔTIES	POTAGE AUX BETTERAVES	CRÈME DE CAROTTES
MENU 1	BOULETTES AUX PÊCHES	POULET CACCIATORE	SPAGHETTI AUX BOULETTES DE VIANDE	CRÊPE JAMBON SAUCE MORNAY	VOL-AU-VENT AU POULET
MENU 2	GUÉDILLES	CURRY AUX LÉGUMES, POIS-CHICHES ET LAIT DE COCO	SALADE DE REPAS CRAB-CAKE	CHILI DANS UN BOL DE TORTILLAS (VÉGÉ OU VIANDE) 	ASSIETTE DE SUSHIS
FÉCULENTS	POMMES DE TERRE MOUSSELINÉ	COUSCOUS AUX LÉGUMES	ORZO AU PERSIL	QUINOA AUX FINES HERBES	POMMES DE TERRE GRELOTS RÔTIES
LÉGUMES	LÉGUMES À LA CAMPAGNARDE	FLAN DE ZUCCHINIS ET POIVRONS RÔTIS	PANAIS À L'ÉRABLE ET ROMARIN	NAVETS JAUNES ET BLANCS CONFITS	CAROTTES AU MIEL ET FINES HERBES
DESSERT DU JOUR	SHORTCAKE AUX FRAISES	CARRÉ AUX DATTES	MOUSSE AUX FRAISES	GÂTEAU AUX CAROTTES	CRÊPES AUX FRUITS ET CRÈME CHANTILLY

Les plats inscrits à ce menu sont élaborés à partir de recettes faibles en sodium et ne contiennent aucune base de sauces commerciales.

Légende:	BOEUF	PÂTES ALIMENTAIRES	POISSON
	POULET	AUTRE VIANDE	AUTRE VOLAILLE
	PORC	AUTRE	 Menu 3=Végétarien



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE / POTAGE	SOUPE TOMATES ET ORGE	CRÈME D'ASPERGES	SOUPE BŒUF ET VERMICELLES	CRÈME DE COURGETTES	SOUPE POULET ET RIZ
SOUPE / POTAGE	CRÈME D'ÉPINARDS ITALIENNE	SOUPE CHINOISE	CRÈME DE LÉGUMES	SOUPE AUX LÉGUMES	CRÈME DE POIREAUX
MENU 1	SAUTÉ À LA THAÏ	PETITS PAINS GUMBO	PÂTÉ AU POULET	COMPOSE TON ASSIETTE CHINOISE 	SANDWICH DE VIANDE FUMÉE
MENU 2	MANICOTTI FROMAGE ET ÉPINARDS	PAD THAÏ AUX CREVETTES	PIEROGIS GRATINÉS AU CHEDDAR ET AUX LÉGUMES	PÂTÉ AU SAUMON SAUCE AUX ŒUFS	PENNINE PESTO BASILIC
FÉCULENTS	PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'AIL ET CIBOULETTE	RIZ AUX POIVRONS VERTS	SEMOULE AU PERSIL	POMMES DE TERRES BOULANGÈRES	PILAF À L'ORGE & RIZ
LÉGUMES	BROCOLI À L'AIL	CHOUX BRUXELLE PAYSAN	RAGOÛT DE LÉGUMES	CAROTTES AU BEURRE ET MIEL	HARICOTS VERTS VAPEUR
DESSERT DU JOUR	BROWNIE SANS NOIX	TOURBILLON CHOCOLATÉ AUX POIRES	CARRÉS À L'ANANAS ET NOIX DE COCO	GÉNOISE AUX FRUITS	RENVERSÉ AU RIZ ET CARAMEL

Les plats inscrits à ce menu sont élaborés à partir de recettes faibles en sodium et ne contiennent aucune base de sauces commerciales.

Légende:	BOEUF	PÂTES ALIMENTAIRES	POISSON
	POULET	AUTRE VIANDE	AUTRE VOLAILLE
	PORC	AUTRE 	Menu 3=Végétarien