



Menu rotatif : Commission scolaire de la Riveraine (2019-2020)

Menu complet à 6,00 \$ pour 3 items (économisez avec la carte de 10 repas à 60.00 \$ incluant un repas gratuit)

SEMAINE # 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de brocoli et de pommes vertes	Soupe minestrone	Crème de courge butternut	Crème de poulet et riz	Soupe paysanne au chou kale
Mets principaux (un au choix)	- Steakette de porc sauce BBQ - Tacos mexicains végétariens	- Sauté de poulet et légumes sauce Général Tao - Lasagne à la viande	- Pâté chinois - Burger de saumon	- Quesadillas au poulet et fromage - Pizza à la saucisse	- Pâté à la viande à l'ancienne - Fusillis au jambon sauce Alfredo
Féculent	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Riz pilaf (seulement avec l'option #1)	Inclus	Inclus	Inclus
Légumes du jour et salade	- Légumes californiens - Salade de chou à l'asiatique	- Haricots verts - Salade César	- Pois verts - Salade de légumes	- Maïs tex-mex - Salade épinards et tomates	- Betteraves - Salade du chef
Dessert du jour (ou fruit frais)	Pain au citron et pavot	Pouding au caramel	Compote de pommes ou mousse aux fraises	Pouding au riz, lait de coco et coulis de mangue	Gâteau aux carottes
SEMAINE # 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de légumes	Soupe bœuf et nouilles	Crème de navet à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet, lime et coriandre
Mets principaux (un au choix)	- Cubes de bœuf Stroganoff - Focaccia aux deux fromages	- Sandwich chaud au poulet - Tortellinis sauce rosée	- Pâté mexicain - Riz frit au porc, légumes et oignons verts (50% riz brun)	- Macaroni à la viande - Kaiser au poulet César	- Filet de poisson panko - Saucisses porc et bœuf
Féculent	Nouilles aux œufs (seulement avec l'option #1)	Mousseline de pdt et carottes (seulement avec l'option #1)	Inclus	Inclus	Patates douces en quartiers cuites au four
Légumes du jour et salade	- Haricots jaunes - Salade de verdure et persil	- Choux de Bruxelles - Salade grecque	- Macédoine de légumes - Salade César	- Carottes en rondelles - Salade de maïs crémeuse	- Pois verts - Salade de chou classique
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau à l'érable	Gâteau à l'orange et yogourt grec	Croustade aux fraises	Tapioca au lait de coco et à l'ananas	Tarte aux pommes et à la cannelle
SEMAINE # 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Soupe tomates et orge façon tex-mex	Crème de lentilles rouges et légumes-racines	Soupe bœuf et riz	Crème de chou-fleur et panais	Crème de céleri
Mets principaux (un au choix)	- Gratin Parmentier au poulet et pesto - Sauté de porc miel et gingembre	- Casserole de saucisses végétariennes - Pâté au saumon sauce aux œufs	- Hamburger de luxe garni - Macaroni au fromage et tofu soyeux	- Pizza maison - Burritos avec salsa et crème sure	- Pilon de poulet bbq et érablé - Chili corn carne et nachos
Féculent	Couscous (seulement avec l'option #2)	Pennes de blé entier (seulement avec l'option #1)	Inclus	Inclus	Quinoa et riz aux herbes (seulement avec l'option #1)
Légumes du jour et salade	- Légumes à l'italienne - Salade de chou et pommes	- Carottes au cumin - Salade Fatouche	- Légumes du jour - Salade de carottes	- Haricots verts - Salade de légumes mexicaine	- Cubes de navet - Salade de verdure
Dessert du jour (ou fruit frais)	Compote de pommes et cerises ou mousse au chocolat	Carrés aux dattes	Gâteau aux bleuets	Pouding au pain et caramel	Graham à la vanille
SEMAINE # 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de navet et poires	Soupe won-ton aux fèves germées	Soupe bœuf et orzo	Crème de maïs	Potage Parmentier
Mets principaux (un au choix)	- Souvlaki de dinde, pita et sauce tzatziki - Lasagne aux légumes et à la ricotta	- Pain de viande sauce tomate - Nouilles chinoises végétariennes	- Longe de porc sauce dijonnaise - Vol-au-vent à la dinde et aux légumes	- Filet de poisson maison - Saucisses lard et bœuf	- Pita au bœuf gratiné - Boulettes de porc all'arrabiata
Féculent	Riz grec au citron (seulement avec l'option #1)	Pdt en cubes aux herbes cuites au four (seul. avec #1)	Pommes de terre brunes (ou pommes de terre en purée)	Duo de riz à la ciboulette (seulement avec l'option #2)	Pommes de terre en quartiers (seulement avec l'option #2)
Légumes du jour et salade	- Fleurons de brocoli - Salade de chou deux couleurs	- Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées	- Betteraves - Salade de carottes persillée	- Haricots verts et jaunes - Salade du chef	- Légumes du jour - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau style Boston	Muffin aux bananes	Croustade au citron	Pouding au chocolat	Gâteau renversé aux pommes
SEMAINE # 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe (ou jus de légumes)	Crème de tomates et poivrons grillés	Soupe aux pois	Crème de légumes	Soupe poulet et orge	Soupe bœuf et lentilles vertes
Mets principaux (un au choix)	- Escalope de dinde sauce du Sud - Raviolis sauce tomate	- Boulette de bœuf teriyaki - Sandwich à la côte de porc	- Pennes de blé entier sauce à la King - Pizza maison végétarienne ou garnie	- Pâté chinois - Fajitas au poulet et légumes	- Hamburger de porc garni - Croquette de saumon
Féculent	Riz multigrains (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre à la vapeur	Inclus	Inclus	Inclus
Légumes du jour et salade	- Macédoine de légumes - Salade du chef	- Navet assaisonné - Salade de chou crémeuse	- Légumes californiens - Salade César	- Haricots verts - Salade de carottes et oranges	- Carottes en rondelles - Salade de concombres
Dessert du jour (ou fruit frais)	Carré frigidaire	Croustade aux pommes et sirop d'érable	Bagatelle aux fraises	Tarte au fromage à la lime	Gâteau aux bleuets

Semaine du (#)
JJ-MM-AAAA(#)

05-08-2019 (3)
12-08-2019 (4)
19-08-2019 (5)
26-08-2019 (1)
02-09-2019 (2)
09-09-2019 (3)
16-09-2019 (4)
23-09-2019 (5)
30-09-2019 (1)
07-10-2019 (2)
14-10-2019 (3)
21-10-2019 (4)
28-10-2019 (5)
04-11-2019 (1)
11-11-2019 (2)
18-11-2019 (3)
25-11-2019 (4)
02-12-2019 (5)
09-12-2019 (1)
16-12-2019 (2)
06-01-2020 (3)
13-01-2020 (4)
20-01-2020 (5)
27-01-2020 (1)
03-02-2020 (2)
10-02-2020 (3)
17-02-2020 (4)
24-02-2020 (5)
09-03-2020 (1)
16-03-2020 (2)
23-03-2020 (3)
30-03-2020 (4)
06-04-2020 (5)
13-04-2020 (1)
20-04-2020 (2)
27-04-2020 (3)
04-05-2020 (4)
11-05-2020 (5)
18-05-2020 (1)
25-05-2020 (2)
01-06-2020 (3)
08-06-2020 (4)
15-06-2020 (5)

Ces menus sont sujets à des changements sans préavis.

Sont inclus à l'achat d'un repas complet :

- un breuvage au choix (lait ou jus de fruits pur à 100%) ;
- une portion de pain accompagnée d'une portion de beurre ou de margarine.

À l'achat d'un plat principal, il est possible de remplacer :

- la soupe par un jus de légumes ou de tomates ;
- le féculent par une portion de légumes ou salade ;
- le dessert par un fruit frais.