



Menu rotatif : Commission scolaire de la Riveraine (2020-2021)
Menu complet à 6,40 \$ pour 4 items (économisez avec la carte 10 repas)

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	- Mais tex-mex - Salade épinards et tomates	- Betteraves - Salade du chef
Dessert du jour (ou fruit frais)	Gâteau aux fraises	Pouding au caramel	Mousse aux fraises	Surprise du chef	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)	- Escalope de veau Parmigiana - 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	Pouding chocolat	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 carottes	Soupe bœuf et riz	Crème de chou-fleur et panais	Crème de céleri
Mets principaux (un au choix)	- Gratin Parmentier au poulet et pesto - Côtelette de porc BBQ	- Casserole de saucisses végétariennes - Pâté au saumon sauce aux œufs	- Hamburger de luxe garni - Pennes à la viande	- Pizza maison - Burritos avec salsa et crème sure	- Pilon de poulet BBQ et éradle - Chili con carne et nachos
Féculent	Pommes de terre en purée (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)	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 à la viande	- Pain de viande sauce tomate - Nouilles chinoises végétariennes	- Pizza burger - Vol-au-vent à la dinde et aux légumes	- Filet de poisson maison - Saucisses lard et bœuf	- Pita au bœuf gratiné - Boulettes de porc sauce sucrée
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)	- Poulet Parmigiana - Raviolis sauce tomate	- Boulette de bœuf teriyaki - Sandwich à la côte de porc	- Pennes au poulet et pesto - 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(#)

03-08-2020 (3)
10-08-2020 (4)
17-08-2020 (5)
24-08-2020 (1)
31-08-2020 (2)
07-09-2020 (3)
14-09-2020 (4)
21-09-2020 (5)
28-09-2020 (1)
05-10-2020 (2)
12-10-2020 (3)
19-10-2020 (4)
26-10-2020 (5)
02-11-2020 (1)
09-11-2020 (2)
16-11-2020 (3)
23-11-2020 (4)
30-11-2020 (5)
07-12-2020 (1)
14-12-2020 (2)
04-01-2021 (3)
11-01-2021 (4)
18-01-2021 (5)
25-01-2021 (1)
01-02-2021 (2)
08-02-2021 (3)
15-02-2021 (4)
22-02-2021 (5)
08-03-2021 (1)
15-03-2021 (2)
22-03-2021 (3)
29-03-2021 (4)
05-04-2021 (5)
12-04-2021 (1)
19-04-2021 (2)
26-04-2021 (3)
03-05-2021 (4)
10-05-2021 (5)
17-05-2021 (1)
24-05-2021 (2)
31-05-2021 (3)
07-06-2021 (4)
14-06-2021 (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.