

Semaine 1		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Zone maison	Soupe/ Potage	Potage du marché	Soupe au poulet et aux nouilles	Soupe aux tomates et à l'alphabet	Crème de légumes	Potage Parmentier au basilic	
	Mets	1	Ragoût de porc à l'ancienne	Boulettes de veau aux pêches	Bifteck haché à la lyonnaise	Lasagne, sauce à la viande	Pizza garnie maison
		2	Poitrine de poulet à la mexicaine	Pâté de saumon et/ou de poulet (sans gras trans)	Burger de poulet multigrain	Roulé de blé entier à la salade de thon et aux poires	Omelette de l'Ouest
	Légumes	Brocoli	Mélange de légumes de saison	Tomate et salade de légumes	Salade du jardin	Salade surprise	
		Buffet de salades					
	Féculent	Riz à grains entiers à l'espagnole	Purée de pommes de terre aux légumes	Pommes de terre barbecue cuites au four	-	Couscous mexicain	
Dessert	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						

Semaine 2		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Zone maison	Soupe/ Potage	Soupe au bœuf et aux légumes	Soupe au poulet et aux nouilles	Crème de légumes	Crème de poulet	Potage mexicain	
	Mets	1	Suprême de poulet, sauce barbecue	Bœuf aux piments et vermicelles de riz	Macaroni chinois	Pizza au jambon et végétarienne	Tortillas de blé au veau
		2	Filet de poisson maison	Boulettes de veau crémeuses aux champignons	Burger de côtes levées barbecue	Omelette du fermier	Lanières de poulet teriyaki
	Légumes	Légumes de saison	Méli-mélo de haricots	Salade du jardin	Salade César	Tomates et concombres	
		Buffet de salades					
	Féculent	Riz multigrain aux légumes du jardin	Purée de pommes de terre	Pommes de terre frites cuites au four	Couscous aux légumes du jardin	Riz à la mexicaine	
Dessert	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						

Semaine 3		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Zone maison	Soupe/ Potage	Soupe jardinière	Soupe mexicaine	Potage aux légumes et légumineuses	Crème de céleri	Crème de tomate et d'épinards	
	Mets	1	Riz oriental à la dinde	Pain de viande maison	Pâté chinois au veau	Spaghetti à l'italienne	Tourtière (sans gras trans)
		2	Jambon parfumé à l'érable	Fajitas de blé au poulet texan	Filet de poisson en chapelure de blé entier	Sandwich roulé aux œufs et aux pommes	Salade César au poulet grillé
	Légumes	Légumes verts	Mets 1 : Brocoli Mets 2 : Salade	Légume du jour	Salade jardinière	Carottes et pois	
		Buffet de salades					
	Féculent	Pommes de terre rôties au four	Purée de pommes de terre	Couscous aux fines herbes	-	Purée de pommes de terre	
Dessert	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						

Semaine 4		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Zone maison	Soupe/ Potage	Soupe au poulet et aux coquilles	Soupe au chou et aux légumes	Potage de poireaux et carottes	Potage cultivateur	Crème de légumes et fines herbes	
	Mets	1	Poisson maison	Bagel de blé garni à la dinde	Pâtes au poulet et sauce rosée (primavera)	Sandwich chaud au poulet	Saucisses de veau
		2	Macaroni garni	Sauté de porc chinois	Salade de jambon et fruits frais	Gratin du paysan (omelette garnie gratinée)	Poulet, sauce à la king
	Légumes	Brocoli	Salade d'épinards frais	-	Pois verts	Maïs	
		Buffet de salades					
	Féculent	Couscous aux légumes du jardin	Riz brun chinois	-	Pommes de terre grillées au four	Purée de pommes de terre	
Dessert	Dessert du jour, yogourt ou fruits frais						

☞ Produit céréalier à grains entiers

3249

LE MENU EST DISPONIBLE EN LIGNE SUR LE SITE WEB DE L'ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE OU DE LA COMMISSION SCOLAIRE.

École Val-Marie, 88, Chemin du Passage, Trois-Rivières (Québec) G8T 2M3 • Tél. : (819) 379-8040, poste 206