









REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe aux légumes	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de carottes et panais	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Poulet sauce Tao	Pizza carnivore sur pita (3 viandes)	Spaghettis, sauce à la viande	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane 	Macaronis chinois
	2	LUNDI SANS VIANDE Tofu sauce Tao  OU	Boulettes de veau à l'italienne 	Pain de dindon aux légumes (NOUVEAU)	Burger de poisson croustillant en chapelure Panko ● Ou arrivage de poisson du jour	Poulet à l'indienne
CHOIX VÉGÉ 	3	Tortellinis au fromage, sauce tomate	Pizza-pita végétarienne	Spaghettis, sauce végétarienne	Lanières végé style poulet, sauce barbecue de la Louisiane	Macaronis chinois végétariens
LÉGUME		Mélange Soleil levant 	Carottes persillées 	LE LÉGUME INSPIRÉ	Haricots verts entiers	Mélange Romanesco 
SALADE		Salade du chef	Salade César	Salade de légumes croquant	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT		Riz brun pilaf ● (plats du chef 1 et 2)	Nouilles aux œufs (plat du chef 2)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 2)	Pommes de terre aux fines herbes	Riz basmati (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE		La gamme de produits prêts-à-emporter NRJ Express comprend des options chaudes et froides. Des sautés asiatiques ou de pâtes aux saveurs authentiques, des pizzas, créatives vendues en pointe, des burgers de luxe, des sandwichs de spécialité chauds et froids; des salades, des crudités, des collations et bien d'autres choses encore.				
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 31 août, 5 octobre, 9 novembre, 14 décembre, 25 janvier, 22 février, 5 avril, 10 mai				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.




Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

COMMISSION SCOLAIRE DU CHEMIN DU ROY

École secondaire Le Tremplin – 1440 • Tél. : 819 375-8931, poste 6368

REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet, légumes et orge ●	Potage du marché	Soupe tomate, légumes et orzo	Crème de brocoli	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	1	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains ou lyonnaise	Porc au miel et à l'ail 	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ● ou arrivage de poisson du jour	Fusillis, sauce à la viande	Pains farcis au poulet ●
	2	LUNDI SANS VIANDE Lasagne aux légumes	Burger de dinde avec mayo créole	Poulet cacciatore (NOUVEAU)	Escalope de dinde à la grecque (recette révisée) et tzatziki 	Boulette de veau suédoise 
CHOIX VÉGÉ 	3		Burger végétarien	Lanières végé style poulet, sauce cacciatore (NOUVEAU)	Fusillis, sauce végétarienne	Plat végétarien À ma façon
LÉGUME		Maïs et poivrons deux couleurs 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Pois verts 
SALADE		Salade César <i>allégre</i>	Salade de chou classique 	Salade verte	Chiffonnade de laitue	Salade de légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain ●	Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 2)	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR		Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE		MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 7 septembre, 12 octobre, 16 novembre, 21 décembre, 1 février, 8 mars, 12 avril, 17 mai				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

COMMISSION SCOLAIRE DU CHEMIN DU ROY

École secondaire Le Tremplin – 1440 • Tél. : 819 375-8931, poste 6368

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe du cultivateur	Potage carottes et gingembre
PLAT DU CHEF	1	Veau à la façon du jour 	Pâté au saumon réinventé Ou arrivage de poisson du jour	Vol-au-vent au poulet	Macaronis à la viande	Poulet barbecue
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	Pita à l'italienne	Tacos souples au bœuf	Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix 	Sauté Shanghai, porc et brocoli  servi sur nouilles cantonaises
CHOIX VÉGÉ 	3		Pita végétarien à l'italienne	Tacos végétariens	Macaronis, sauce végétarienne	Sauté Shanghai végétarien servi sur nouilles cantonaises
LÉGUME		Carottes persillées 	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 	Fleurettes de brocoli	LE LÉGUME QUI ME TENTE
SALADE		Salade du chef	Salade de légumes croquants	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade César	Salade de chou classique 
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	-	Pommes de terre maison	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Riz basmati (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR		Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE		MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 14 septembre, 19 octobre, 23 novembre, 4 janvier, 8 février, 15 mars, 19 avril, 24 mai				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

COMMISSION SCOLAIRE DU CHEMIN DU ROY

École secondaire Le Tremplin – 1440 • Tél. : 819 375-8931, poste 6368

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe bœuf orzo	Soupe minestrone aux haricots	Crème de navet à l'érable	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Fajita au poulet et ses garnitures ●	Burger au porc barbecue ●	Pâté chinois	Escalope de porc, sauce au poivre	Boulettes de dinde sauce miel et sriracha
	2	LUNDI SANS VIANDE Rigatonis primavera	Fusillis trois couleurs, sauce rosée au poulet (NOUVEAU)	Poisson <i>italiano</i> ● (recette révisée) Ou arrivage de poisson du jour	Spaghettis, sauce à la viande	Pizza-pita au pastrami (recette révisée)
CHOIX VÉGÉ 🌱	3		Fusillis trois couleurs sauce rosée aux lanières végé style poulet (NOUVEAU)	Pâté chinois végétarien	Spaghettis, sauce végétarienne	Pizza-pita végétarienne
LÉGUME		Mais	Carottes persillées	Mélange Jardinière (haricots et carottes)	LE LÉGUME DU JOUR	Mélange Romanesco
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou crémeuse épicée	Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade César	Salade méli-mélo
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)
DESSERT DU JOUR		Des fruits et des desserts à base de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE		MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 21 septembre, 26 octobre, 30 novembre, 11 janvier, 15 février, 22 mars, 26 avril, 31 mai				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

COMMISSION SCOLAIRE DU CHEMIN DU ROY

École secondaire Le Tremplin – 1440 • Tél. : 819 375-8931, poste 6368

REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SOUPE		Soupe aux tomates, légumes et riz multigrain ●	Soupe aux lentilles	Potage du marché	Soupe poulet et nouilles	Crème du jour
PLAT DU CHEF	1	Hamburger	Porc, sauce hoisin Ou caramel ou bourguignon	Farfalles, sauce à la viande	Filet de poisson à la noix de coco et trempette sriracha (variantes dispo.) ●	Pennes à la saucisse de dinde
	2	LUNDI SANS VIANDE Macaronis au fromage	Pizza-pita à la mexicaine	Cuisse de poulet piri-iri (à la portugaise)	Assiette libanaise avec poulet Shawarma (NOUVEAU)	Souvlaki de porc aux épices marocaines (NOUVEAU)
CHOIX VÉGÉ ●	3		Pizza-pita végétarienne à la mexicaine	Farfalles, sauce végétarienne	Assiette libanaise avec falafels (végétarien) (NOUVEAU)	Pennes, sauce végétarienne
LÉGUME		Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Jardinière orientale	Fleurettes de brocoli	Haricots verts entiers	LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI
SALADE		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade d'épinards aux parfums d'Asie	Salade César <i>allegro</i>	Salade grecque	Salade de maïs
ACCOMPAGNEMENT		Quartiers de pommes de terre assaisonnés (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Pommes de terre aux fines herbes (plat du chef 2)	Couscous de blé entier aux légumes ●	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				
BOISSON		Lait ou jus de fruits pur à 100%				
À LA CARTE		MEDITERANO Pâtes et pizza créatives	TACO DE SÉOUL Tacos et bols style "poké"	ZONE BARBECUE Burgers de luxe	ASIATIK Sautés et soupes-repas	CUISINE DE RUE Sandwichs gourmets
DATE		Menu offert les semaines débutant les : 28 septembre, 2 novembre, 7 décembre, 18 janvier, 22 février, 29 mars, 5 mai, 7 juin				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



Convient aux lacto-ovo-végétariens.



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise, ou autre organisme reconnu.

COMMISSION SCOLAIRE DU CHEMIN DU ROY

École secondaire Le Tremplin – 1440 • Tél. : 819 375-8931, poste 6368