



## SEMAINE 1

19 août  
16 sept.  
14 oct.  
11 nov.  
09 déc.  
20 janv.  
17 févr.  
17 mars  
14 avril  
12 mai  
09 juin

## SEMAINE 2

26 août  
23 sept.  
21 oct.  
18 nov.  
16 déc.  
27 janv.  
24 févr.  
24 mars  
21 avril  
19 mai  
16 juin

## SEMAINE 3

02 sept.  
30 sept.  
28 oct.  
25 nov.  
06 janv.  
03 févr.  
03 mars  
31 mars  
28 avril  
26 mai

## SEMAINE 4

09 sept.  
07 oct.  
04 nov.  
02 déc.  
13 janv.  
10 févr.  
10 mars  
07 avril  
05 mai  
02 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
Crème de champignons  Cari végétarien <sup>1</sup> (C. Gguen, sec. 3)  Pilon de poulet barbecue Riz persillé  Haricots verts Salade verte et chou rouge	Soupe aux légumes  Burger de poisson  Porc souvlaki Carottes au beurre  Pommes de terre rôties à l'ail et origan Salade d'épinards	Potage Crécy  Boulettes de lentilles corail <sup>1</sup> (A. Mehdi Benzaid, sec. 1) Purée de pommes de terre Petits pois  Pâté au poulet Salade du chef	Soupe poulet et riz  Lasagne tofu et épinards <sup>1</sup> (D. Paquet, sec. 1)  Galette de veau coréenne Nouilles au beurre  Légumes sautés Salade César	Crème de légumes  Effiloché végétarien <sup>1</sup> (M. Lapierre, sec. 2)  Poulet à la portugaise Riz aux fines herbes  Jardinière de légumes Salade de chou crémeuse
Crème de patate douce  Frittata au brocoli et fromage  Boulettes de bœuf suédoises Riz et orge pilaf  Courgettes fraîches au four Salade printanière	Soupe au bœuf et orge  Falafels et couscous façon nord-africaine <sup>1</sup> (V. Landié-Maheux, 6 <sup>e</sup> année)  Poulet au beurre Pain naan  Brocoli vapeur Salade fattouche	Soupe poulet et nouilles  Roulade de poisson à la florentine Lentilles vertes aux herbes de Provence  Pita à l'italienne  Légumes de style californien Salade César	Crème de chou-fleur  Pâtes aux haricots et brocoli <sup>1</sup> (J. Bissonnette, sec. 4)  Poulet parmesan Pâtes au beurre Haricots verts au pesto  Salade d'épinards et carottes	Soupe minestrone  Macaroni au fromage  Porc aigre-doux Purée de pomme de terre persillée Sauté de légumes asiatiques  Salade du marché
Soupe à l'oignon  Pâtes et lentilles <sup>1</sup> (N. Haltigin, sec. 1)  Poulet teriyaki Vermicelles de riz  Mélange de légumes bistro Salade César	Crème de tomate à l'italienne  Guédille aux crevettes nordiques  Porc moutarde et miel Pommes de terre grelots rôties au romarin Brocoli et chou-fleur  Salade verte au basilic frais	Crème de carottes au gingembre  Chili sin carne Croustilles de tortillas Maïs et poivrons rouges  Burger de dinde  Salade de chou vert	Soupe aux légumes maison  Pâtes primavera aux légumes <sup>1</sup> (N. Odongui-Bonnard, CE1)  Pâté chinois  Carottes sautées au cumin Salade du chef	Soupe aux lentilles vertes au cari  Omelette-pizza  Poulet tandoori Pommes de terre aux épices de Montréal  Haricots verts au sésame Salade de carottes
Crème de poulet  Poisson-bruschetta  Bifteck à la lyonnaise  Purée de pommes de terre Pois et carottes Salade de chou rouge	Soupe aux tomates et macaroni  Fricassée végétarienne <sup>1</sup> (L. Goguen, sec. 5)  Doigts de poulet Pommes de terre rôties épicées  Courgettes vertes sautées Salade printanière	Potage Parmentier au basilic frais  Riz frit au tofu  Burrito à la viande  Mélange de légumes automnal Salade du chef	Soupe aux pois  Tortellinis, sauce rosée  Quiche lorraine  Brocoli grillé à l'ail Salade César	Potage cultivateur  Casserole de thon  Poulet au cari rouge et à la mangue Riz basmati  Carottes et edamame Salade asiatique

### Plan de repas :

Disponible sur;

[masolutionrepas.ca](http://masolutionrepas.ca)

- Plan annuel 1 368 \$

- 90 repas 720 \$

- 60 repas 489 \$

- à la carte 8,65 \$

### Menu incluant :

- la soupe
- le plat principal
- le dessert du jour
- le breuvage

### Méthodes de paiement :

- argent comptant
- carte de débit
- carte de crédit OU chèque

N'oubliez pas  
d'approvisionner la  
« carte Zipthru »  
via notre site Web

[www.Chartwellsk12.ca](http://www.Chartwellsk12.ca)



### Aucun remboursement :

**SAUF** si l'enfant quitte  
l'école définitivement  
durant l'année scolaire  
en cours. Les repas  
seront alors calculés au  
prix à la carte.

Des **frais administratifs**  
de **25 \$** seront aussi  
appliqués.

Les repas sont non  
transférables entre  
enfants.

\* Plats inscrits au programme Aliments du Québec au menu. / Contient 50 % et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée. Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.  
(les plats/produits identifiés pourront être modifiés selon les disponibilités d'approvisionnements lors de la confection des recettes.)

\*\* Plats faisant partie de notre offre végétarienne.



<sup>1</sup> Plat de l'élève gagnant du concours de recettes végétariennes en partenariat avec Lab 22.

