



25 août  
22 sept.  
20 oct.  
17 nov.  
15 déc.  
26 janv.  
23 févr.  
23 mars  
20 avril  
18 mai  
15 juin

01 sept.  
29 sept.  
27 oct.  
24 nov.  
05 janv.  
02 févr.  
02 mars  
30 mars  
27 avril  
25 mai

08 sept.  
06 oct.  
03 nov.  
01 déc.  
12 janv.  
09 févr.  
09 mars  
06 avril  
04 mai  
01 juin

15 sept.  
13 oct.  
10 nov.  
08 déc.  
19 janv.  
16 févr.  
16 mars  
13 avril  
11 mai  
08 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
<p>Soupe poulet et légumes</p> <p><b>Veau parmigiana</b></p> <p><i>*Tofu Tao<sup>1</sup></i> <i>(A. Bilodeau, sec. 1)</i></p> <p>Nouilles aux œufs <b>Haricots verts</b> Salade César</p>	<p>Soupe aux lentilles</p> <p><b>Cuisse de poulet à la portugaise</b> Orge pilaf</p> <p><b>Macaroni au fromage</b></p> <p><b>Jardinière de légumes</b> Salade fusion</p>	<p>Crème de poulet</p> <p><b>Assiette grecque</b> <i>(porc mariné, riz à l'ail, sauce tzatziki, pointe de pita)</i></p> <p><b>Poisson-bruschetta</b> Riz à l'ail et origan</p> <p><b>Brocoli au beurre</b> Salade grecque</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Pilons de poulet croustillant en croute d'épices</b> <b>Pommes de terre rôties</b></p> <p><b>Wrap aux patates douces et haricots noirs</b></p> <p>Légumes mexicains Salade de chou</p>	<p>Crème de brocoli</p> <p><b>Bifteck, sauce à la lyonnaise</b> <b>Purée de pommes de terre</b></p> <p><i>*Sandwich Banh-mi<sup>1</sup></i> <i>(M.-È. Gonthier, enseignante)</i></p> <p><b>Carottes persillées</b> Salade jardinière</p>
<p>Crème de champignons</p> <p><b>Sandwich chaud au poulet sur petit pain rond</b></p> <p><i>*Tofu «Wowbutter»</i> Nouilles de riz</p> <p><b>Pois verts</b> Salade du marché</p>	<p>Soupe à l'oignon</p> <p><b>Lasagne</b></p> <p><b>Pita de falafels</b></p> <p>Courgettes sautées aux herbes Salade César</p>	<p>Soupe minestrone</p> <p><b>Poulet teriyaki</b> Couscous</p> <p><b>Pâté au saumon, sauce aux œufs</b></p> <p><b>Fleurettes de brocoli</b> Salade d'épinards</p>	<p>Crème de légumes</p> <p><b>Burrito à la viande</b></p> <p><i>*Cari de pois chiches</i> Riz basmati</p> <p>Légumes San Francisco <b>Salade de carottes crémeuse</b></p>	<p>Soupe tomates et quinoa</p> <p><b>Pizza au poulet barbecue</b></p> <p><b>Étagé de légumes grillés et ricotta<sup>1</sup></b> <i>(W. Hudon, sec. 2)</i></p> <p>Mélange de légumes à l'italienne Salade mesclun</p>
<p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p><b>Boulettes de bœuf Shanghai</b> <b>Purée de pommes de terre</b></p> <p><b>Dahl à l'indienne</b> Demi-pain naan</p> <p>Légumes à la florentine Salade du chef</p>	<p>Crème de courge</p> <p><b>Lanières de porc aigre-doux</b> Quinoa</p> <p><b>Casserole de thon</b></p> <p><b>Carottes au cumin</b> Salade californienne</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Pita à l'italienne</b></p> <p><i>*Omelette aux légumes et fromage</i></p> <p>Légumes de Paris Salade du marché</p>	<p>Crème de carottes</p> <p><b>Poulet au beurre</b></p> <p><b>Filet de poisson en croute d'herbes</b></p> <p>Riz vapeur <b>Duo de haricots</b> Salade verte au chou rouge</p>	<p>Soupe à l'orientale</p> <p><b>Assiette chinoise</b> Riz frit au soya</p> <p><b>Wrap au chili végétarien<sup>1</sup></b> <i>(V. Fournier, enseignante)</i></p> <p>Légumes sautés asiatiques Salade d'épinards et carottes</p>
<p>Soupe bœuf et orge</p> <p><b>Parmentier de porc effiloché</b></p> <p><b>Bol végété tex-mex</b> Riz</p> <p><b>Légumes racines grillés</b> Salade du marché</p>	<p>Soupe poulet et riz</p> <p><b>Pâtes, sauce à la viande</b></p> <p><i>*Quinoa aux pois chiches et légumes<sup>1</sup></i> <i>(C. Binet, sec. 1)</i></p> <p><b>Brocoli</b> Salade César</p>	<p>Crème de tomates au basilic</p> <p><b>Burger de poulet cajun</b></p> <p><b>Quiche brocoli et fromage</b></p> <p><b>Jardinière de légumes</b> Salade de chou</p>	<p>Crème de navet</p> <p><b>Casserole de bœuf épicé et pommes de terre en dés</b></p> <p><i>*Gratin jardinière</i></p> <p>Mélange fusion Salade méditerranéenne</p>	<p>Soupe bœuf et quinoa</p> <p><b>Poulet à la cacciatore</b></p> <p><b>Tacos de poisson (2)</b></p> <p>Riz pilaf <b>Pois et carottes</b> Salade de maïs et poivrons</p>

**Plan de repas :**

Disponible sur;

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

- Plan annuel 1 413 \$

- 90 repas 742.50 \$

- 60 repas 504.00 \$

- à la carte 8,90 \$

**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)

**Zip thru**

**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 (les plats/produits identifiés pourront être modifiés selon les disponibilités d'approvisionnement lors de la confection des recettes.) selon la disponibilité des produits et de la saison.

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



<sup>1</sup> Plat de l'élève gagnant du concours de recettes végétariennes en partenariat avec Lab22.

