



SEMAINE 1 / WEEK 1

SOUPE / SOUP

PLAT DU CHEF
CHEF'S PLATE

SANDWICH CRÉATIF DU
JOUR /
DAILY CREATIVE SANDWICH

LÉGUME ou SALADE
VEGETABLE or SALAD

ACCOMPAGNEMENT /
SIDE

DESSERT DU JOUR /
DAILY DESSERT

BOISSON / BEVERAGE



#SNDWCH

DATE



Majoritairement composé d'ingrédients
de provenance québécoise.
Mainly composed of Quebec origin ingredients.



LUNDI / MONDAY

Soupe poulet et riz brun ●
Chicken and brown rice soup
Fajita au poulet et ses
garnitures ●
Garnished chicken fajita

1

LUNDI SANS VIANDE
Rigatonis primavera
MEATLESS MONDAY
Rigatoni primavera

2

BURGER DU LUNDI
(bœuf)
MONDAY BURGER
(beef)

Maïs en grains
Kernel corn



Pommes de terre aux épices
barbecue
BBQ roasted potatoes
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

DESSERT DU JOUR /
DAILY DESSERT

BOISSON / BEVERAGE



#SNDWCH

DATE



Majoritairement composé d'ingrédients
de provenance québécoise.
Mainly composed of Quebec origin ingredients.



Produit céréalier
à grains entiers.
Whole grain product.



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

MARDI / TUESDAY

Soupe bœuf et orge ●
Beef and barley soup
Galette de dinde laquée à
l'asiatique
Asian-glazed turkey patty

Lasagne au gratin
Baked lasagna

Demi-club sandwich
Half chicken club sandwich

LE LÉGUME INSPIRÉ
INSPIRED VEGETABLE

Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet. / Choice of salads offered every day with the complete meal.

Couscous de blé entier au
parfum d'orange ●
Orange-flavoured whole wheat
couscous
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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. /

Fruit, fruit based desserts or milk-based desserts and/or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included with complete meal.

Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %. / Milk, water or 100% pure fruit juice.

À LA CARTE

Choix de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / Choice of pizzas : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon

Les mets NRJ Express sont accompagnés de crudités ou salade et sont offerts en assiette seule ou en trio. /
NRG Express meals are served with crudité or salad and are offered in single plate or trio.

Chaque jour, 3 choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc). / Selection of 3 hot paninis (beef, chicken or pork) every day.

Menu offert les semaines débutant les : 3 septembre, 8 octobre, 12 novembre et 17 décembre 2018; les 4 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2019.
Weeks beginning on: September 3, October 8, November 12 and December 17, 2018; February 4, March 18, April 22 and May 27, 2019.

M E N U D E L A S E M A I N E

M E N U O F T H E W E E K

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

MERCREDI / WEDNESDAY

Soupe aux légumes
Vegetable soup
Lanières de porc, sauce
barbecue de la Louisiane
Pork strips with Louisiana-style BBQ
sauce

Filet de poisson et trempette
sriracha ●
Fillet of fish with sriracha dip

Sous-marin chaud du jour
Hot submarine of the day

Haricots verts entiers
Whole green beans

Riz brun pilaf ●
Brown rice pilaf

JEUDI / THURSDAY

Soupe tomates et riz brun ●
Tomato and brown rice soup
Pommes de terre garnies au
poulet
Chicken stuffed potatoes

Pizza carnivore sur pita
(3 viandes)
Pizza with 3 meats
(on pita)

Tortilla au poulet à la
mexicaine
Mexican-style chicken tortilla

Carottes persillées
Carrots with parsley

VENDREDI / FRIDAY

Crème de légumes
Cream of vegetables
Macaronis chinois
Chinese macaroni

Poulet à l'indienne
Indian-style chicken

Bagel BLT
(bacon de dinde, laitue,
tomate)
BLT bagel
(turkey bacon, lettuce, tomato)
Jardinière orientale
Oriental-style vegetables

Riz basmati
Basmati rice
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

MENU DE LA SEMAINE

MENU OF THE WEEK

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL



SEMAINE 2 / WEEK 2

SOUPE / SOUP

PLAT DU CHEF
CHEF'S PLATE

SANDWICH CRÉATIF DU
JOUR /
DAILY CREATIVE SANDWICH

LÉGUME ou SALADE
VEGETABLE or SALAD

ACCOMPAGNEMENT /
SIDE

DESSERT DU JOUR /
DAILY DESSERT

BOISSON / BEVERAGE



#SNDWCH

DATE



Mazantairement composé d'ingrédients
de provenance québécoise.
Mazanta composed of Quebec origin ingredients.



LUNDI / MONDAY

Soupe poulet et riz brun
Chicken and brown rice soup
Bifteck de Hambourg, sauce
au fromage en grains
Hamburger steak with sauce and
cheese curds

LUNDI SANS VIANDE

Pennes, sauce végété

MEATLESS MONDAY

Penne with vegetarian sauce

BURGER DU LUNDI

(porc)

MONDAY BURGER

(pork)

Maïs et poivrons deux
couleurs

Kernel corn and two colour peppers

Pommes de terre grelots
Baby potatoes
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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.

Fruit, fruit based desserts or milk-based desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included with complete meal.

Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %. / Milk, water or 100% pure fruit juice.

À LA CARTE

Choix de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / Choice of pizzas : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.

Les mets NRJ Express sont accompagnés de crudités ou salade et sont offerts en assiette seule ou en trio. /
NRJ Express meals are served with crudités or salad and are offered in single plate or trio.

Chaque jour, 3 choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc) / Selection of 3 hot paninis (beef, chicken or pork) every day.

Menu offert les semaines débutant les: 10 septembre, 15 octobre et 19 novembre 2018; les 7 janvier, 11 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2019.

Weeks beginning on: September 10, October 15 and November 19, 2018; January 7, February 11, March 25, April 29 and June 3, 2019.



Produit céréalier
à grains entiers
Whole grain product



Prise en compte de pêche durable
certifiée par MSC, Ocean Wise,
ou autre organisme reconnu.
Certified Sustainable Fish.

MARDI / TUESDAY

Crème de tomate
Cream of tomato
Porc au miel et à l'ail
Honey-garlic pork

Burger de dinde avec mayo
créole

Turkey burger with Creole
mayonnaise

Demi-club sandwich

Half chicken club sandwich

Fleurettes de brocoli
Broccoli florets

Nouilles cantonaises
Cantonese-style noodles
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

MERCREDI / WEDNESDAY

Soupe aux légumes
Vegetable soup
Boulettes de veau à l'italienne
Italian-style veal meatballs

Filet de poisson mariné en
croûte de bretzels

Marinated pretzel-crust fish

Sous-marin chaud du jour

Hot submarine of the day

LE LÉGUME DU JOUR
VEGETABLE OF THE DAY

Riz multigrain, huile basilic et
citron

Multigrain rice, basil oil and lemon

JEUDI / THURSDAY

Crème de brocoli
Cream of broccoli
Escalope de dinde à la
grecque et tzatziki
Greek-style turkey cutlet with tzatziki

Fusillis, sauce à la viande
Fusilli with meat sauce

Tortilla au poulet à la
mexicaine

Mexican-style chicken tortilla

Mélange Jardinière
(haricots et carottes)

Prince Edward blend
(beans and carrots)

Quinoa et couscous comme un
taboulé
Quinoa and couscous (tabbouleh
style)
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

VENDREDI / FRIDAY

Potage du marché
Market soup
Pommes de terre garnies au
porc effiloché
Pulled pork stuffed potatoes

Pains farcis au poulet, fromage
et salsa

Chicken, cheese and salsa roll

Bagel BLT
(bacon de dinde, laitue,
tomate)

BLT bagel
(turkey bacon, lettuce, tomato)

Pois verts

Green peas

Pommes de terre aux épices
tex-mex
Tex-Mex roasted potatoes
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

M E N U D E L A S E M A I N E

M E N U O F T H E W E E K



SEMAINE 3 / WEEK 3



LUNDI / MONDAY

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SOUPE / SOUP

Soupe poulet, légumes et orge

Potage carottes et gingembre

Soupe aux légumes

Soupe tomates et nouilles

VENDREDI / FRIDAY

Crème de légumes

PLAT DU CHEF
CHEF'S PLATE

Chicken, vegetable and barley soup

Pizza-pita du chef

Tacos au bœuf

Macaronis à la viande

Pommes de terre garnies de saucisse de dinde

1

LUNDI SANS VIANDE
Tortellinis au fromage, sauce tomates

Chef's pizza-pita

Beef tacos

Macaroni with meat sauce

Turkey sausage stuffed potatoes

MEATLESS MONDAY

Cheese tortellini with tomato sauce

Sandwich chaud au poulet

Pâté du chef

Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce au choix

Escalope de porc, sauce au poivre

2

Saucisse de dinde et ketchup aux fruits

Hot chicken sandwich

Chef's pie

Homemade cereal-coated turkey nuggets with choice of sauce

Pork cutlet with pepper sauce

SANDWICH CRÉATIF DU JOUR /
DAILY CREATIVE SANDWICH

BURGER DU LUNDI
(porc)
MONDAY BURGER
(pork)

Demi-club sandwich

Sous-marin chaud du jour

Tortilla au poulet à la mexicaine

Bagel BLT
(bacon de dinde, laitue, tomate)
BLT bagel
(turkey bacon, lettuce, tomato)

LÉGUME ou SALADE
VEGETABLE or SALAD

Duo de haricots verts et jaunes coupés

Mélange Soleil levant

Macédoine cinq légumes

Fleurettes de brocoli

LE LÉGUME QUI ME TENTE
THE VEGETABLE THAT TEMPTS ME

ACCOMPAGNEMENT / SIDE

Purée de pommes de terre et carottes

Purée de pommes de terre

Pommes de terre maison

Riz brun pilaf

Demi-pomme de terre au four

Mashed potatoes and carrots
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

Mashed potatoes
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

Homestyle potatoes

Brown rice pilaf
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

Oven-baked half potato
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT

Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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.

Fruit, fruit based desserts or milk-based desserts and/or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included with complete meal.

BOISSON / BEVERAGE

Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % / Milk, water or 100% pure fruit juice.

À LA CARTE

Choix de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / Choice of pizzas : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.

Les mets NRJ Express sont accompagnés de crudités ou salade et sont offerts en assiette seule ou en trio. / NRJ Express meals are served with crudites or salad and are offered in single plate or trio.

Chaque jour, 3 choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc) / Selection of 3 hot paninis (beef, chicken or pork) every day

Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 22 octobre et 26 novembre 2018; les 14 janvier, 18 février, 1^{er} avril, 6 mai et 10 juin 2019 (menu au choix du chef). Weeks beginning on : September 17, October 22 and November 26, 2018; January 14, February 18, April 1st, May 6 and June 10, 2019 (chef's choice menu on that week).



#SNDWCH

DATE



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
Mainly composed of Quebec origin ingredients.



Produit céréalier à grains entiers
Whole grain product



Poisson de pêche durable certifié par MSC, Ocean Wise ou autre organisme reconnu
Sustainable seafood certified

■ Croûte sans gras trans / Trans fat free crust

COMMISSION SCOLAIRE SIR-WILFRID-LAURIER SCHOOL BOARD - 3222 - Tél.: 450 - 687-4747



SEMAINE 4 / WEEK 4

SOUPE / SOUP

1

PLAT DU CHEF
CHEF'S PLATE

2

SANDWICH CRÉATIF DU
JOUR /
DAILY CREATIVE SANDWICH

LÉGUME ou SALADE
VEGETABLE or SALAD

ACCOMPAGNEMENT /
SIDE

DESSERT DU JOUR / DAILY
DESSERT

BOISSON / BEVERAGE



#SNWCH

DATE



Majoritairement composé d'ingrédients
de provenance québécoise.
Mainly composed of Quebec origin ingredients.



LUNDI / MONDAY

Soupe aux légumes
Vegetable soup

Poulet, sauce Tao
Chicken with Tao sauce

LUNDI SANS VIANDE
Lasagne aux légumes
MEATLESS MONDAY
Vegetable lasagna

BURGER DU LUNDI
(bœuf)
MONDAY BURGER
(beef)

Mélange Soleil levant
Sunrise vegetable blend

Riz multigrain pilaf
Multigrain rice pilaf
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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.

Fruit, fruit based desserts or milk-based desserts and/or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included with complete meal.

Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %. / Milk, water or 100% pure fruit juice.

À LA CARTE

Choix de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / Choice of pizzas : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.

Les mets NRJ Express sont accompagnés de crudités ou salade et sont offerts en assiette seule ou en trio. /
NRJ Express meals are served with crudités or salad and are offered in single plate or trio.

Chaque jour, 3 choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc) / Selection of 3 hot paninis (beef, chicken or pork) every day.

Menu offert les semaines débutant les : 24 septembre, 29 octobre et 3 décembre 2018; les 21 janvier, 25 février, 8 avril, 13 mai et 17 juin 2019 (menu au choix du chef). Weeks beginning on: September 24, October 29 and December 3, 2018; January 21, February 25, April 8, May 13 and June 17, 2019 (Chef's choice menu on that week).



Produit céréalier
à grains entiers
Whole grain product



Produit de pêche durable
certifié par MSC, Ocean Wise,
ou autre organisme reconnu.
Sustainable fish product.

M E N U D E L A S E M A I N E

M E N U O F T H E W E E K

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

MARDI / TUESDAY

Soupe poulet et riz brun
Chicken and brown rice soup

Empereur au porc barbecue
BBQ pork kaiser

Fusillis, sauce Alfredo au
poulet
Fusilli with Alfredo chicken sauce

Demi-club sandwich
Half chicken club sandwich

Carottes persillées
Carrots with parsley

MERCREDI / WEDNESDAY

Potage de carottes et patates
douce
Cream of carrot and sweet potato

Pâté chinois
Shepherd's pie

Poisson *italiano*
Fish *italiano*

Sous-marin chaud du jour
Hot submarine of the day

LE LÉGUME DU JOUR
VEGETABLE OF THE DAY

Linguines au basilic
Linguini with basil
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

JEUDI / THURSDAY

Soupe minestrone aux
haricots
Minestrone bean soup

Escalope de porc braisée aux
pommes
Braised pork chop with apples

Spaghettis, sauce à la viande
Spaghetti with meat sauce

Tortilla au poulet à la
mexicaine
Mexican-style chicken tortilla

Mélange San Francisco
San Francisco blend

Couscous de blé entier aux
légumes
Vegetable whole wheat couscous
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

VENDREDI / FRIDAY

Crème émeraude
Cream of green vegetables

Boulettes de veau
à la suédoise
Swedish-style veal meatballs

Pommes de terre garnies de
pastrami
Pastrami stuffed potatoes

Bagel BLT
(bacon de dinde, laitue,
tomate)
BLT bagel
(turkey bacon, lettuce, tomato)

Mélange Romanesco
Romanesco blend

Purée de pommes de terre et
carottes
Mashed potato and carrots
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

M E N U D E L A S E M A I N E

M E N U O F T H E W E E K



SEMAINE 5 / WEEK 5



REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SOUPE / SOUP

LUNDI / MONDAY

Soupe poulet et nouilles
Chicken and noodle soup

MARDI / TUESDAY

Crème de champignon
Cream of mushroom

MERCREDI / WEDNESDAY

Crème de tomate
Cream of tomato

JEUDI / THURSDAY

Soupe tomate, légumes
et riz multigrain ●
Tomato, vegetable and multigrain
rice soup

VENDREDI / FRIDAY

Potage du marché
Market soup

1

Hamburger

Farfalles, sauce à la viande
Farfalle with meat sauce

Porc, sauce hoisin
Pork with hoisin sauce

Tortellinis, sauce rosée
Tortellini with rosée sauce

Fajita au porc ●
Pork fajita

PLAT DU CHEF
CHEF'S PLATE

2

LUNDI SANS VIANDE
Macaronis au fromage
MEATLESS MONDAY
Macaroni and cheese

Poulet à la thaïe
Thai chicken

Pizza-pita à la mexicaine
Mexican-style pizza-pita

Poisson croustillant en
chapelure Panko ●
Panko crusted crispy fish

Pommes de terre garnies de
bacon de dinde
Turkey bacon stuffed potatoes

SANDWICH CRÉATIF DU
JOUR /
DAILY CREATIVE SANDWICH

BURGER DU LUNDI
(dinde)
MONDAY BURGER
(turkey)

Demi-club sandwich
Half chicken club sandwich

Bagel BLT
(bacon de dinde, laitue,
tomate)
BLT bagel
(turkey bacon, lettuce, tomato)

Tortilla au poulet à la
mexicaine
Mexican-style chicken tortilla

Sous-marin chaud du jour
Hot submarine of the day

LÉGUME ou SALADE
VEGETABLE or SALAD

Mélange Jardinière
(haricots et carottes)
Prince Edward bland
(beans and carrots)

Fleurtes de brocoli
Broccoli florets

Jardinière orientale
Oriental blend

Haricots verts entiers
Whole green beans

LE LÉGUME
D'AUJOURD'HUI!
VEGETABLE OF THE DAY

Des choix de salades sont offerts chaque jour avec le repas complet. / Choice of salads offered every day with the complete meal.

ACCOMPAGNEMENT /
SIDE

Pommes de terre aux épices
tex-mex
Potatoes with Tex-Mex spices
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

Riz brun vapeur ●
Steamed brown rice
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

Nouilles cantonaises
Cantonese-style noodles
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

Orzo au citron
Lemony orzo
(plat du chef 2 / chef's plate 2)

Quartiers de pommes de terre
assaisonnées
Homemade seasoned potato
wedges
(plat du chef 1 / chef's plate 1)

DESSERT DU JOUR / DAILY
DESSERT

Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers et/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.

Fruit, fruit based desserts or milk-based desserts and/or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included with complete meal.

Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 % / Milk, water or 100% pure fruit juice.

BOISSON / BEVERAGE

À LA CARTE

Choix de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / Choice of pizzas : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon

Les mets NRJ Express sont accompagnés de crudités ou salade et sont offerts en assiette seule ou en trio. /
NRG Express meals are served with crudités or salad and are offered in single plate or trio

Chaque jour, 3 choix de paninis chauds (bœuf, poulet ou porc) / Selection of 3 hot paninis (beef, chicken or pork) every day

Menu offert les semaines débutant les : 1^{er} octobre, 5 novembre et 10 décembre 2018; les 28 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2019.
Weeks beginning on : October 1st, November 5 and December 10, 2018; January 28, March 11, April 15 and May 20, 2019



#SNWCH

DATE



Majoritairement composé d'ingrédients
de provenance québécoise.
Majority composed of Quebec origin ingredients.



Produit certifié
à grains entiers.
Whole grain product



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

COMMISSION SCOLAIRE SIR-WILFRID-LAURIER SCHOOL BOARD – 3222 • Tél.: 450 – 687-4747