



ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

## REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 1 / WEEK 1	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
<b>SOUPE / SOUP</b>	Soupe aux légumes <i>Vegetable soup</i>	Soupe poulet et riz brun ● <i>Chicken and brown rice soup</i>	Crème de courge <i>Cream of squash</i>	Soupe tomates et nouilles <i>Tomato-noodle soup</i>	Crème de légumes <i>Cream of vegetables</i>
<b>PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE</b>	Poulet, sauce Tao <i>Chicken with Tao sauce</i>	Boulettes de veau à la suédoise <i>Home-style swedish veal meatballs</i>	Vol-au-vent, sauce aux fruits de mer ● <i>Seafood vol-au-vent</i>	Lanières de porc à la louisianaise <i>Louisiana-style pork strips</i>	Poulet à l'indienne <i>Indian-style chicken</i>
<b>LÉGUME / VEGETABLE</b>	Fleurettes de brocoli <i>Broccoli florets</i>	Carottes persillées <i>Carrots with parsley</i>	Mélange Romanesco <i>Romanesco blend</i>	Mélange Jardinière (haricots et carottes) <i>Prince Edward vegetable blend (beans and carrots)</i>	Mélange Soleil levant <i>Sunrise vegetable blend</i>
<b>SALADE / SALAD</b>	Salade du chef <i>Chef's salad</i>	Salade César <i>Caesar salad</i>	Salade verte <i>Green salad</i>	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges <i>Salad of cabbage, mandarins, and red peppers</i>	Salade de brocoli, carottes et radis <i>Broccoli, carrot and radish salad</i>
<b>ACCOMPAGNEMENT / SIDE</b>	Riz basmati <i>Basmati rice</i>	Nouilles aux œufs <i>Egg noodles</i>	Purée de pommes de terre et carottes <i>Home-style mashed potatoes and carrots</i>	Pommes de terre aux fines herbes <i>Potatoes with fine herbs</i>	Couscous <i>Couscous</i>
<b>DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT</b>	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. / <i>Fruit, fruit-based desserts or milk-based desserts, or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included each day with the full meal.</i>				
<b>BOISSON / BEVERAGE</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
<b>À LA CARTE</b>	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde et fromage, fromage, bacon de dinde / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.</i>				
 	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés ( <i>wraps</i> ), sélection de paninis (bœuf, poulet ou porc), sélection de salades d'accompagnement (pâtes, grecque, César, etc.), fruits et fromage, sandwichs en pointe. <i>The following menu items are offered every day: wraps, variety of paninis (beef, chicken or pork), variety of small salads (pasta, Greek, Caesar, etc.), fruit and cheese, wedge sandwiches.</i>				

<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 29 août, 3 octobre, 7 novembre et 12 décembre 2022; les 30 janvier, 13 mars, 17 avril et 22 mai 2023. <i>Weeks beginning on: August 29, October 3, November 7 and December 12, 2022; January 30, March 13, April 17 and May 22, 2023.</i>
-------------	--



ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

## REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 2 / WEEK 2	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
<b>SOUPE / SOUP</b>	Potage de poireaux <i>Leek soup</i>	Crème de carottes <i>Cream of carrots</i>	Soupe poulet, légumes et orge ● <i>Chicken, vegetable and barley soup</i>	Soupe aux tomates, légumes et orzo <i>Tomato, vegetable and orzo soup</i>	Potage du jour <i>Daily soup</i>
<b>PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE</b>	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains <i>Hamburger steak, cheese-curd sauce</i>	Poulet cacciatore <i>Chicken cacciatore</i>	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki <i>Greek-style marinated turkey escalope with tzatziki</i>	Boulettes de porc, sauce aux pêches <i>Pork meatballs with peach sauce</i>	Burrito au bœuf ● <i>Beef burrito</i>
<b>LÉGUME / VEGETABLE</b>	Carottes juliennes persillées <i>Julienned carrots with parsley</i>	<b>LE LÉGUME DU JOUR / VEGETABLE OF THE DAY</b>	Mélange Jardinière (haricots et carottes) <i>Prince Edward vegetable blend (beans and carrots)</i>	Fleurettes de brocoli <i>Broccoli florets</i>	Mélange de légumes Montego <i>Montego blend</i>
<b>SALADE / SALAD</b>	Salade César allégro <i>Allegro Caesar salad</i>	Salade d'épinards et mandarines <i>Spinach-mandarin salad</i>	Salade fattouche <i>Fattouche salad</i>	Salade de légumes croquants <i>Crunchy vegetable salad</i>	Salade de chou classique <i>Classic coleslaw</i>
<b>ACCOMPAGNEMENT / SIDE</b>	Purée de pommes de terre <i>Mashed potatoes</i>	Mélange multigrain pilaf ● <i>Multigrain blend pilaf</i>	Quinoa et couscous comme un Taboulé ● <i>Quinoa and couscous, tabbouleh</i>	Nouilles cantonaises <i>Cantonese noodles</i>	Pommes de terre aux épices Tex-Mex <i>Potatoes with Tex-Mex spices</i>
<b>DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT</b>	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. / <i>Fruit, fruit-based desserts or milk-based desserts, or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included each day with the full meal.</i>				
<b>BOISSON / BEVERAGE</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
<b>À LA CARTE</b>	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.</i> Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés ( <i>wraps</i> ), sélection de paninis (bœuf, poulet ou porc), sélection de salades d'accompagnement (pâtes, grecque, César, etc.), fruits et fromage, sandwichs en pointe. <i>The following menu items are offered every day: wraps, variety of paninis (beef, chicken or pork), variety of small salads (pasta, Greek, Caesar, etc.), fruit and cheese, wedge sandwiches.</i>				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 5 septembre, 10 octobre, 14 novembre et 19 décembre 2022; les 6 février, 20 mars, 24 avril et 29 mai 2023. <i>Weeks beginning on: September 5, October 10, November 14 and December 19, 2022; February 6, March 20, April 24 and May 29, 2023.</i>				


ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

## REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 3 / WEEK 3	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
<b>SOUPE / SOUP</b>	Soupe poulet et nouilles <i>Chicken-noodle soup</i>	Potage aux carottes et gingembre <i>Carrot and ginger soup</i>	Soupe tomates, légumes et riz multigrain ● <i>Tomato, vegetable, and multigrain rice soup</i>	Velouté de poulet <i>Cream of chicken</i>	Crème de légumes <i>Cream of vegetables</i>
<b>PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE</b>	Boulettes de veau à l'italienne <i>Italian veal meatballs</i>	Filet de dindon aux pommes <i>Turkey filet with apples</i>	Escalope de porc, sauce au poivre <i>Pork escalope with pepper sauce</i>	Pâtes aux crevettes et pesto ● <i>Pasta with shrimps and pesto</i>	Lanières de poulet à la thaïe <i>Thai-style chicken strips</i>
<b>LÉGUME / VEGETABLE</b>	Fleurettes de brocoli <i>Broccoli florets</i>	Duo de haricots verts et jaunes coupés <i>Green and yellow bean duo</i>	Macédoine italienne <i>Italian vegetable blend</i>	Mélange San Francisco <i>San Francisco blend</i>	Mélange Soleil levant <i>Sunrise vegetable blend</i>
<b>SALADE / SALAD</b>	Salade du chef <i>Chef's salad</i>	Salade de légumes croquants <i>Crunchy vegetable salad</i>	Salade du jour <i>Salad of the day</i>	Salade César <i>Caesar salad</i>	Salade verte <i>Green salad</i>
<b>ACCOMPAGNEMENT / SIDE</b>	Riz brun pilaf ● <i>Brown rice pilaf</i>	Couscous <i>Couscous</i>	Purée de pommes de terre <i>Mashed potatoes</i>	-	Nouilles cantonaises <i>Cantonese noodles</i>
<b>DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT</b>	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. / <i>Fruit, fruit-based desserts or milk-based desserts, or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included each day with the full meal.</i>				
<b>BOISSON / BEVERAGE</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
<b>À LA CARTE</b>	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.</i>				
 	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés ( <i>wraps</i> ), sélection de paninis (bœuf, poulet ou porc), sélection de salades d'accompagnement (pâtes, grecque, César, etc.), fruits et fromage, sandwichs en pointe. <i>The following menu items are offered every day: wraps, variety of paninis (beef, chicken or pork), variety of small salads (pasta, Greek, Caesar, etc.), fruit and cheese, wedge sandwiches.</i>				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 12 septembre, 17 octobre et 21 novembre 2022; les 9 janvier, 13 février, 27 mars, 1 mai et 5 juin 2023. <i>Weeks beginning on: September 12, October 17 and November 21, 2022; January 9, February 13, March 27, May 1 and June 5, 2023.</i>				


ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

## REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 4 / WEEK 4	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
<b>SOUPE / SOUP</b>	Crème de brocoli <i>Cream of broccoli</i>	Soupe poulet et nouilles <i>Chicken and noodle soup</i>	Potage de pois verts, coriandre et lime <i>Green pea, cilantro and lime soup</i>	Soupe aux légumes et riz multigrain ● <i>Vegetable and multigrain rice soup</i>	Soupe aux tomates et coquilles <i>Tomato and noodle soup</i>
<b>PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE</b>	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Macaronis au fromage ● <b>MEATLESS MONDAY</b> <i>Macaroni and cheese</i>	Pâté mexicain à la dinde <i>Mexican-style turkey pie</i>	Poulet piri-piri (à la portugaise) <i>Piri-piri chicken (Portuguese-style)</i>	Fajita au porc <i>Pork fajita</i>	Filet de poisson croustillant ● <i>Crispy fish filet</i>
<b>LÉGUME / VEGETABLE</b>	Légume du jour <i>Vegetable of the day</i>	Fleurettes de brocoli <i>Broccoli florets</i>	Mélange de légumes Montego <i>Montego blend</i>	Mais et poivrons deux couleurs <i>Corn and two colours of peppers</i>	Carottes en juliennes <i>Julienned carrots</i>
<b>SALADE / SALAD</b>	Chiffonnade de laitue et tomates <i>Lettuce-tomato chiffonade</i>	Salade du chef <i>Chef's salad</i>	Salade méli-mélo <i>Meli-melo salad</i>	Salade taboulé <i>Tabbouleh salad</i>	Salade grecque <i>Greek salad</i>
<b>ACCOMPAGNEMENT / SIDE</b>	-	Riz brun pilaf ● <i>Brown rice pilaf</i>	Mélange multigrain pilaf ● <i>Multigrain blend pilaf</i>	Pommes de terre au goût du chef <i>Chef's style potatoes</i>	Riz ensoleillé <i>Sunny rice</i>
<b>DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT</b>	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. / <i>Fruit, fruit-based desserts or milk-based desserts, or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included each day with the full meal.</i>				
<b>BOISSON / BEVERAGE</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
<b>À LA CARTE</b>	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.</i>				
 	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés ( <i>wraps</i> ), sélection de paninis (bœuf, poulet ou porc), sélection de salades d'accompagnement (pâtes, grecque, César, etc.), fruits et fromage, sandwichs en pointe. / <i>The following menu items are offered every day: wraps, variety of paninis (beef, chicken or pork), variety of small salads (pasta, Greek, Caesar, etc.), fruit and cheese, wedge sandwiches.</i>				
<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 19 septembre, 24 octobre et 28 novembre 2022; les 16 janvier, 20 février, 3 avril, 8 mai et 12 juin 2023. <i>Weeks beginning on: September 19, October 24 and November 28, 2022; January 16, February 20, March 27, May 8 and June 12, 2023.</i>				

ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023

## REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 5 / WEEK 5	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
<b>SOUPE / SOUP</b>	Soupe aux légumes et quinoa ● <i>Vegetable and quinoa soup</i>	Crème de brocoli <i>Cream of broccoli</i>	Potage Parmentier au bacon <i>Potato soup with bacon</i>	Soupe poulet et riz brun ● <i>Chicken and brown rice soup</i>	Crème du chef <i>Chef's cream</i>
<b>PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE</b>	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Cannellonis au fromage et épinards ● <b>MEATLESS MONDAY</b> <i>Cannelloni with cheese and spinach</i>	Pâté chinois de veau <i>Veal shepherd's pie</i>	Mini boulettes de bœuf, sauce rosée <i>Mini beef meatballs with rosée sauce</i>	Cuisse de poulet BBQ <i>BBQ chicken thigh</i>	Galette de dindon, sauce miel et sriracha <i>Turkey patty with honey and sriracha sauce</i>
<b>LÉGUME / VEGETABLE</b>	Pois verts <i>Green peas</i>	Carottes persillées <i>Carrots with parsley</i>	Mélange Jardinière (haricots et carottes) <i>Prince Edward vegetable blend (beans and carrots)</i>	<b>LE LÉGUME DU JOUR / VEGETABLE OF THE DAY</b>	Mélange Romanesco <i>Romanesco blend</i>
<b>SALADE / SALAD</b>	Salade du chef <i>Chef's salad</i>	Salade de betteraves et pommes du Québec <i>Beet and apple salad</i>	Salade César allégre <i>Allegro Caesar salad</i>	Salade de chou classique <i>Classic coleslaw</i>	Salade d'épinards aux parfums d'Asie <i>Asian-flavoured spinach salad</i>
<b>ACCOMPAGNEMENT / SIDE</b>	-	-	Couscous aux légumes <i>Couscous with vegetables</i>	Pommes de terre en quartiers <i>Potato wedges</i>	Riz basmati <i>Basmati rice</i>
<b>DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT</b>	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. / <i>Fruit, fruit-based desserts or milk-based desserts, or baked desserts (preferably with whole grain cereals) are offered every day and included each day with the full meal.</i>				
<b>BOISSON / BEVERAGE</b>	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
<b>À LA CARTE</b>	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde, fromage, bacon de dinde / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni, cheese, turkey bacon.</i>				
 	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés ( <i>wraps</i> ), sélection de paninis (bœuf, poulet ou porc), sélection de salades d'accompagnement (pâtes, grecque, César, etc.), fruits et fromage, sandwichs en pointe. <i>The following menu items are offered every day: wraps, variety of paninis (beef, chicken or pork), variety of small salads (pasta, Greek, Caesar, etc.), fruit and cheese, wedge sandwiches.</i>				

<b>DATE</b>	Menu offert les semaines débutant les : 26 septembre, 31 octobre et 5 décembre 2022; les 23 janvier, 6 mars, 10 avril, 15 mai 2023. <i>Weeks beginning on: September 26, October 31 and December 5, 2022; January 23, march 6, April 10, and May 15, 2023.</i>
-------------	---