

MENU DU CAFÉ D'ÉTÉ

2026

PETIT-DÉJEUNER														
	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.			
Mini pancakes et sirop	210	35	Taco épicé de bœuf et fromage	334	32	Yaourt, 4 oz	80	15	Rouleau à la cannelle (CC)	242	38	Petit sandwich de saucisse	200	25
Yaourt, 4 oz	120	31	pour le petit-déjeuner	82	19	Granola	220	47	Dés de fromage	90	1	de dinde, œuf et fromage		
Jus de pomme	80	15	Couppelle de pêche			Jus d'orange	34	9	Couppelle de pêche	82	19	Jus de pomme	60	8
	60	14												

Choix alternatifs : Chex aux myrtilles, compote de pommes (128 g), jus (125 ml) et lait

DÉJEUNER														
LUNDI			MARDI			MERCREDI			JEUDI		VENDREDI			
	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.			
29/06			30/06			01/07			02/07			JOUR FÉRIÉ FERMETURE DES ECOLES ET DES SERVICES ADMINISTRATIFS		
Bouchées de fromage	426	42	Pilons de poulet rôtis et petit pain	280	6	Mini bouchées de maïs et poulet	263	22	Pizza (CC) au fromage	320	36			
Couppelle de sauce Marinara	40	7	complet (CC)	78	15	Granité végétarien Razz-a-Dazzle	60	15	Salade d'accompagnement	21	4			
Petites carottes et sauce	30	7	P.d.t dentelées au four	50	7	Fruits frais	20-127	7-33	et sauce Ranch	142	1			
Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33				Fruits frais	20-127	7-33			
Couppelle de compote de pomme	60	15												
06/07			07/07			08/07			09/07			10/07		
Hamburger de poulet (pain complet)	342	36	Bouchées au fromage	303	36	Mini bouchées de maïs et poulet	263	22	Pizza GC au Fromage	320	36	Taco croustillant de bœuf	362	24
Petites carottes et sauce	30	7	Coupe de sauce Marinara	40	7	Bâtonnets de celeri et tomates	11	2	Granité végétarien Razz-a-Dazzle	60	15	haché et fromage		
Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33	cerise à la sauce Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33	Couppelle de salsa	25	5
Couppelle de compote de pomme	60	15	P.d.t dentelées au four	50	7	Fruits frais	20-127	7-33				Tranches de concombre	6	1
												Fruits frais	20-127	7-33
13/07			14/07			15/07			16/07			17/07		
Bouchées de fromage	426	42	Pilons de poulet rôtis et petit pain	280	6	Mini bouchées de maïs et poulet	263	22	Pizza (CC) au Fromage	320	36	Hamburger/Cheeseburger	291-326	28-29
Couppelle de sauce Marinara	40	7	complet (CC)	78	15	Granité végétarien Razz-a-Dazzle	60	15	Salade d'accompagnement	21	4	sur pain complet		
Petites carottes et sauce	30	7	P.d.t dentelées au four	50	7	Fruits frais	20-127	7-33	et sauce Ranch	142	1	Celery Stick & Grape	11	2
Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33				Fruits frais	20-127	7-33	Tomatoes w/ Ranch	142	1
Couppelle de compote de pomme	60	15										Fruits frais	20-127	7-33
20/07			21/07			22/07			23/07			24/07		
Hamburger de poulet (pain complet)	342	36	Bouchées au fromage	303	36	Mini bouchées de maïs et poulet	263	22	Pizza GC au Fromage	320	36	Taco croustillant de bœuf	362	24
Petites carottes et sauce	30	7	Coupe de sauce Marinara	40	7	Bâtonnets de celeri et tomates	11	2	Granité végétarien Razz-a-Dazzle	60	15	haché et fromage		
Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33	cerise à la sauce Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33	Couppelle de salsa	25	5
Couppelle de compote de pomme	60	15	P.d.t dentelées au four	50	7	Fruits frais	20-127	7-33				Tranches de concombre	6	1
												Fruits frais	20-127	7-33
27/07			28/07			29/07			30/07			31/07		
Bouchées de fromage	426	42	Pilons de poulet rôtis et petit pain	280	6	Mini bouchées de maïs et poulet	263	22	Pizza GC au Fromage	320	36	Hamburger/Cheeseburger	291-326	28-29
Couppelle de sauce Marinara	40	7	complet (CC)	78	15	Granité végétarien Razz-a-Dazzle	60	15	Salade d'accompagnement	21	4	sur pain complet		
Petites carottes et sauce	30	7	P.d.t dentelées au four	50	7	Fruits frais	20-127	7-33	et sauce Ranch	142	1	Bâtonnets de celeri et	11	2
Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33				Fruits frais	20-127	7-33	tomates cerise avec sauce		
Couppelle de compote de pomme	60	15										Ranch	142	1
												Fruits frais	20-127	7-33
03/08			04/08			05/08			06/08			07/08		
Hamburger de poulet (pain complet)	342	36	Bouchées au fromage	303	36	Mini bouchées de maïs et poulet	263	22	Pizza GC au Fromage	320	36	Taco croustillant de bœuf	362	24
Petites carottes et sauce	30	7	Coupe de sauce Marinara	40	7	Bâtonnets de celeri et tomates	11	2	Granité végétarien Razz-a-Dazzle	60	15	haché et fromage		
Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33	cerise à la sauce Ranch	142	1	Fruits frais	20-127	7-33	Couppelle de salsa	25	5
Couppelle de compote de pomme	60	15	P.d.t dentelées au four	50	7	Fruits frais	20-127	7-33				Tranches de concombre	6	1
												Fruits frais	20-127	7-33

OPTIONS VÉGÉTARIENNES ALTERNATIVES (servies avec 1/2 tasse de légumes, 1/2 tasse de fruits ou de jus, lait)

Nuggets de poulet[¶] et chips tortilla (323 cal/42 g de glucides) Sandwich (CC) sans croûte au beurre de cacahuète et à la confiture[¶] (591 cal/64 g de glucides)
Végétarien, sans gluten ni blé : (2)-Coups de houmous[¶] (220 cal/36 g de glucides) ou (2)-Dés de fromage (180 cal/2 g de glucides) avec chips Tostito (CC) (110 cal/19 g de glucides), une coupelle de salsa (25 cal/5 g de glucides)

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides [¶] = Végétalien CC = Céréales complètes Sans produits de porc

Un assortiment de fruits et du lait sont disponibles à chaque repas :

FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20 LAIT SANS LACTOSE : Calories 90 Glucides 13

Nombre standard de calories/glucides pour le pain/céréales (calories/grammes)

Pain à hamburger aux céréales complètes : 140 / 27 Petit pain : 78/15 Chips tortilla : 110 / 19 Céréales Chex à la myrtilles : 240 / 46 Céréales Cheerios au miel : 210 / 44