

MENU DES REPAS A EMPORTER — NOVEMBRE 2020

LUNDI 2/11/20		MARDI 3/11/20		MERCREDI 4/11/20 + 5/11/20 TOUS LES SITES SONT FERMES LE JEUDI		VENDREDI 6/11/20 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
PETIT-DÉJEUNER							
Rouleau à la cannelle^{^CC} 232 Jus d'orange 60 Lait 90-120	PAS D'ÉCOLE		Baguet^{CC} et fromage à la crème[^] 130/70 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Wrap oeuf-fromage^{^CC} 180 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Barre framboise^{^CC} 231 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Pancakes^{^CC} 210-220 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Céréales à la cannelle Cinnamon Chex^{^CC} 230 Jus d'orange 60 Lait 90-120
DÉJEUNER							
Pizza^{^CC} 310-349 Brocoli et sauce Ranch 15/55 Coupelle de compote de pomme 50 Lait 90-120	PAS D'ÉCOLE		Dinde⁺ et sandwich au fromage^{CC-EI} 236-270 Tomates grappes et sauce Ranch 18/55 Assortiment de fruits secs 120 Lait 90-120	Pilon de poulet^{^CC} accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain^{CC} 330/70 Coupelle de myrtilles 40 Lait 90-120	Bâtonnet de pain perdu^{CC} accomp. de saucisse[*] 344 Coupelle de compote de pomme 50 Fruits frais 30-96 Lait 90-120	Oeufs durs (riche en protéine)[^] 295 Craisins (Baies sèches) 110 Lait 90-120	Yaourt[^] et granola^{CC} 180/220 Céleri et tasse de beurre de cacahuètes ^p 3/200 Coupelle de baies 90 Lait 90-120
SOUPER							
Hamburger⁺ de poulet frit^{CC} 342 Coupelle de sauce salsa Coupelle de fraises 90 Lait 90-120	PAS D'ÉCOLE		Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture^{pCC} 631 Jus de légumes 40 Fruits frais 30-96 Lait 90-120	Jambon de dinde⁺ + sandwich au fromage^{CC-EI} 227-280 Celeri et sauce ranch 3/55 Sorbet aux fruits 77 Lait 90-120			
SNACK							
Bol de céréales^{CC} 100 Lait 90-120	PAS D'ÉCOLE		Coupelle de houmous[^] 110 Mini-carottes 35 Jus d'orange 60	Barre céréales^{^CC} 140 Jus Capri Sun 80			

Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.

Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides) *
Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète^{pV} · Baguet^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar[^] · Bâtonnet de fromage[^] · Bretzel moelleux^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur soustrayant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

MENU DES REPAS A EMPORTER — NOVEMBRE 2020

LUNDI 09/11/20		MARDI 10/11/20		MERCREDI 11/11/20 + 12/11/20 TOUS LES SITES SONT FERMÉS LE JEUDI		VENDREDI 13/11/20 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE		
CAL		CAL		CAL		CAL		
PETIT-DÉJEUNER								
PAS D'ÉCOLE	Céréales Rice Krispies^{^CC} 100 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Baguet^{CC} et fromage à la crème[^] 130/70 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Wrap oeuf-fromage^{^CC} 180 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Pancakes^{^CC} 210-220 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Barre framboise^{^CC} 231 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Céréales à la cannelle Cinnamon Chex^{^CC} 230 Jus d'orange 60 Lait 90-120		
DÉJEUNER								
PAS D'ÉCOLE	Jambon de dinde⁺ + sandwich de fromage grillé^{CC-EI} 227-280 Coupelle de houmous 110 Coupelle de compote de pomme 50 Lait 90-120	Nuggets de poulet^{+CC} et maïs 318 Fruits frais 30-96 Lait 90-120	Hamburger de poisson frit dans une panure de p.d.t.^{+CC} 360 Tomates grappes et sauce Ranch 18/55 Coupelle de myrtilles 40 Lait 90-120	Poulet thaï en sauce aigre-douce et épicée⁺ acc. de riz aux légumes^{CC} 301 Tranches de concombre et sauce Ranch 8/55 Fruits frais 30-96 Lait 90-120	Dinde⁺ et sandwich au fromage^{CC-EI} 236-270 Mini-carottes 35 Sorbet aux fruits 77 Lait 90-120	Cavatappi au fromage^{^CC} 428 Céleri et tasse de beurre de cacahuètes ^p 3/200 Coupelle de fraises 90 Lait 90-120		
SOUPER								
PAS D'ÉCOLE	Yaourt[^] et granola^{CC} 180/220 Jus de légumes 40 Coupelle de baies 90 Lait 90-120	Oeufs durs (riche en protéine)[^] 295 Barre céréales ^{^CC} 140 Assortiment de fruits secs 120 Lait 90-120	Dinde⁺ et sandwich au fromage^{CC-EI} 236-270 Coupe de sauce salsa Fruits frais 30-96 Lait 90-120					
SNACK								
PAS D'ÉCOLE	Coupelle de cheddar + Bretzel^{^CC-EI} 190/140	Bol de céréales^{CC} 100 Lait 90-120	Coupelle de cacahuètes^p 200 Grahams ^{CC} 120					

Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.

Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides) *
Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète^p · Baguet^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar[^] · Bâtonnet de fromage[^] · Bretzel moelleux^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

MENU DES REPAS A EMPORTER — NOVEMBRE 2020

LUNDI 16/11/20		MARDI 17/11/20		MERCREDI 18/11/20 + 19/11/20 TOUS LES SITES SONT FERMÉS LE JEUDI		VENDREDI 20/11/20 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
PETIT-DÉJEUNER							
Rouleau à la cannelle^{^CC} 232	Céréales Rice Krispies^{^CC} 100	Baguet^{CC} et fromage à la crème[^] 130/70	Wrap oeuf-fromage^{^CC} 180	Pancakes^{^CC} 210-220	Céréales à la cannelle Cinnamon Chex^{^CC} 230	Barre céréales^{^CC} 140	
Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	
DÉJEUNER							
Pizza^{^CC} 310-349	Dinde⁺ et sandwich au fromage^{CC-EI} 236-270	Pilon de poulet^{^CC} accomp. de p.d.t. assaisonnées et pain^{CC} 330/70	Hot-dog de dinde⁺ sur pain complet^{^CC} accomp. de haricots Ranchero 302	Cheese Crunchers^{^CC} et Brocoli 440	Mini cheeseburgers x2^{CC-EI} 323	Pack de protéines[^] 384	
Mini-carottes 35	Tomates grappes et sauce Ranch 18/55	Fruits frais 30-96	Coupelle de fraises 90	Fruits frais 30-96	Céleri et tasse de beurre de cacahuètes ^p 3/200	Coupelle de baies 90	
Coupelle de compote de pomme 50	Assortiment de fruits secs 120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Pêches 53	Lait 90-120	
Lait 90-120	Lait 90-120				Lait 90-120		
SOUPER							
Jambon de dinde⁺ + sandwich de fromage grillé^{CC-EI} 227-280	Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture^{CC} 631	Sandwich sub dinde⁺ et fromage^{CC} 270	Yaourt[^] et granola^{CC} 180/220				
Jus de légumes 40	Celeri et sauce ranch 3/55	Tomates grappes et sauce Ranch 18/55	Jus de légumes 40				
Assortiment de fruits 68	Fruits frais 30-96	Jus d'orange 60	Coupelle de baies 90				
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120				
SNACK							
Grahams^{^CC} 120	Coupelle de cheddar + Bretzel^{^CC-EI} 190/140	Bol de céréales^{CC} 100	Coupelle de houmous[^] 110				
Jus Capri Sun 80		Lait 90-120	Mini-carottes 35				
			Jus d'orange 60				

Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.

Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides) *
Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète^{pv} · Baguet^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar[^] · Bâtonnet de fromage[^] · Bretzel moelleux^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

MENU DES REPAS A EMPORTER — NOVEMBRE 2020

LUNDI 23/11/20		MARDI 24/11/20		MERCREDI 25/11/20 + 26/11/20 TOUTS LES SITES SONT FERMÉS LE JEUDI		VENDREDI 27/11/20 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
PETIT-DÉJEUNER				PAS D'ÉCOLE			
Rouleau à la cannelle^{^CC} 232 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Céréales Rice Krispies^{^CC} 100 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Baguet^{CC} et fromage à la crème[^] 130/70 Jus d'orange 60 Lait 90-120		Céréales à la cannelle Cinnamon Chex^{^CC} 230 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Pancakes^{^CC} 210-220 Jus d'orange 60 Lait 90-120	Barre framboise^{^CC} 231 Jus d'orange 60 Lait 90-120	
DÉJEUNER							
Pizza^{^CC} 310-349 Mini-carottes 35 Coupelle de compote de pomme 50 Lait 90-120	Jambon de dinde⁺ + sandwich de fromage grillé^{CC-EI} 227-280 Jus de légumes 40 Fruits frais 30-96 Lait 90-120	Dinde⁺ et farce^{CC} accomp. de purée de p.d.t, haricots verts et sauce cranberry 426 Sorbet aux fruits 77 Lait 90-120	PAS D'ÉCOLE	Cheese Crunchers^{^CC} et Brocoli 440 Fruits frais 30-96 Lait 90-120	Dinde⁺ et sandwich au fromage^{CC-EI} 236-270 Coupelle de sauce salsa Coupelle de fraises 90 Lait 90-120	Cavatappi au fromage^{^CC} 428 Coupelle de marinara 45 Craisins (Baies sèches) 110 Lait 90-120	
SOUPER							
Dinde⁺ et sandwich au fromage^{CC-EI} 236-270 Jus de légumes 40 Coupelle de fraises 90 Lait 90-120	Coupelle de cheddar + bâtonnet de fromage[^] + Bretzel^{^CC-EI} 249/140 Coupelle de sauce salsa Craisins (Baies sèches) 110 Lait 90-120	Mini cheeseburgers x2^{CC-EI} 323 Celeri et tomates grappes à la sauce Ranch 18/55 Coupelle de compote de pomme 50 Lait 90-120	PAS D'ÉCOLE				
SNACK							
Bol de céréales^{CC} 100 Lait 90-120	Coupelle de cacahuètes^P 200 Grahams ^{CC} 120	Snack^{CC} 200	PAS D'ÉCOLE				

Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.

Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides) *
Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète^{PV} · Baguet^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar[^] · Bâtonnet de fromage[^] · Bretzel moelleux^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.

MENU DES REPAS A EMPORTER — NOVEMBRE 2020

LUNDI 30/11/20		MARDI 1/12/20		MERCREDI 2/12/20 + 3/12/20 TOUS LES SITES SONT FERMES LE JEUDI		VENDREDI 4/12/20 PAS DE DISTRIBUTION DE REPAS LE SAMEDI ET DIMANCHE	
CAL		CAL		CAL		CAL	
PETIT-DÉJEUNER							
Rouleau à la cannelle^{^CC} 232	Céréales Rice Krispies^{^CC} 100	Baguet^{CC} et fromage à la crème[^] 130/70	Wrap oeuf-fromage^{^CC} 180	Pancakes^{^CC} 210-220	Céréales à la cannelle Cinnamon Chex^{^CC} 230	Barre céréales^{^CC} 140	
Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	Jus d'orange 60	
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	
DÉJEUNER							
Pizza^{^ CC} 310-349	Mini cheeseburgers x2^{~CC-EI} 323	Dinde effilée⁺ acc. de maïs et petit pain^{CC} 200/70	Poulet orange mandarin⁺ accomp. de riz aux légumes^{CC} 290	Bouchées de poulet épicées^{+CC} accomp. d'épinards au fromage 338	Pack de protéines[^] 384	Dinde⁺ et sandwich au fromage^{CC-EI} 236-270	
Mini-carottes 35	Pêches 53	Fruits frais 30-96	Tranches de concombre et sauce Ranch 8/55	Celeri et sauce ranch 11/55	Coupelle de baies 90	Coupelle de houmous 110	
Coupelle de compote de pomme 50	Sorbet aux fruits 77	Lait 90-120	Coupelle de fraises 90	Fruits frais 30-96	Lait 90-120	Assortiment de fruits secs 120	
Lait 90-120	Lait 90-120		Lait 90-120	Lait 90-120		Lait 90-120	
SOUPER							
Sandwich de beurre de cacahuètes et confiture^{p CC} 631	Jambon de dinde⁺ + sandwich de fromage grillé^{CC-EI} 227-280	Yaourt[^] et granola^{CC} 180/220	Sandwich sub dinde⁺ et fromage^{CC} 270				
Jus de légumes 40	Coupe de sauce salsa	Jus de légumes 40	Coupe de sauce salsa				
Craisins (Baies sèches) 110	Fruits frais 30-96	Coupelle de myrtilles 40	Assortiment de fruits 68				
Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120	Lait 90-120				
SNACK							
Bol de céréales^{CC} 100	Coupelle de cheddar + Bretzel^{^CC-EI} 190/140	Coupelle de houmous[^] 110	Baguet^{CC} et fromage à la crème[^] 130/70				
Lait 90-120		Mini-carottes 35	Bâtonnet de Fromage [^] 59				
		Jus d'orange 60					

Vous avez besoin d'une aide alimentaire? Contactez le 311 et demandez le centre d'appels Food Access! Dites à l'opérateur la langue que vous parlez. Vous recevrez un rappel dans la langue de votre choix. Vous recevrez des informations sur la livraison gratuite de repas et courses, les SNAP (bons d'achat alimentaires) et les différents fournisseurs de produits alimentaires locaux de votre communauté. Aucune information sur votre identité n'est nécessaire.

Le menu est susceptible d'être modifié, selon la disponibilité des produits.

Indications alimentaires du menu : ~ Bœuf cal Calories EI Emballage Individuel ^ Végétarien p Cacahuètes (arachides) * Porc + Volaille CC = Céréales Complètes

ALTERNATIVES

Alternatives quotidiennes (végétarien/vegan) : Coupelles de beurre de cacahuète^{pV} · Baguet^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait ou coupelle de cheddar[^] · Bâtonnet de fromage[^] · Bretzel moelleux^{CC} · Jus de légumes · Fruit frais · Lait

Cette institution est un fournisseur et employeur souscrivant au principe d'égalité d'accès à l'emploi.