

# MENU DU SECONDAIRE

# JANVIER 2022

LUNDI 03/01/22			MARDI 04/01/22			MERCREDI 05/01/22			JEUDI 06/01/22			VENDREDI 07/01/22		
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>														
<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>		
Sandwich pancake à la saucisse de bœuf/sirop d'érable	143	16	Bar d'avoine (oatmeal) et yaourt	220	15-23	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Mini Bagel bœuf & fromage	235	27	Pain canelle	232	38
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16
Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33
Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20
<b>DÉJEUNER</b>														
<b>DES FRUITS ET DU LAIT SONT DISPONIBLES À CHAQUE REPAS :</b> FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20														
<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>			<b>CAL GLUC.</b>		
Bouchées de poulet épicé, épinards au fromage et pain	434	39	Pilon de poulet accomp. de purée de p.d.t. et pain	415/485	50/65	Poulet de Nouvelle Orléans accomp. de riz	493	75	Bol d'énergie Poulet du Sud-ouest	635	90	Nachos à la sauce~	499	48
Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387	55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37	Bol d'énergie végétarien	581	89	Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387	55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37
Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342	37	Hot Dog+	270	28	Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342	37
Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365	36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	433	48	Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365	36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31
Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45
Soupe au Chili Con Carne	182	27	Soupe aux tomates	155	23	Soupe de poulet aux grains anciens	149	22	Soupe de courge <sup>V</sup>	324	36	Soupe au chili Con Carne	182	27
Petites carottes avec sauce  Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11/55	2/3	Haricots Rancho	185	29	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tranches de concombre	19	4
Pommes de terre assaisonnées	140	25	Frites cuites au four	110	17	P.d.t. dentelées au four	110	15	Frites cuites au four	110	17	Frites cuites au four	110	17
									Salade	19	4			

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix. Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.

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

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

# MENU DU SECONDAIRE

# JANVIER 2022

LUNDI 10/01/22		MARDI 11/01/22		MERCREDI 12/01/22		JEUDI 13/01/22		VENDREDI 14/01/22						
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>														
	<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>			
Sandwich pancake à la saucisse de bœuf/sirop d'érable	143	16	Bar d'avoine (oatmeal) et yaourt	220	15-23	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Mini Bagel bœuf & fromage	235	27	Pain canelle	232	38
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16
Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33
Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20
<b>DÉJEUNER</b>														
<b>DES FRUITS ET DU LAIT SONT DISPONIBLES À CHAQUE REPAS :</b> FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20														
	<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>			
Bouchées au poulet, mac & cheese et petit pain	464/534	45/60	Hamburger au poulet effilé sauce barbecue	274	35	Ravioli asiatique de poulet & bol de légumes	530	80	Sandwich grillé au fromage	681	78	Cheeseburger au bacon*	499	48
Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387	55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37	Bol d'énergie végétarien	581	89	Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387	55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37
Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342	37	Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hot Dog+	270	28	Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342	37
Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365	36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	433	48	Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365	36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31
Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45
Soupe au Chili Con Carne	182	27	Soupe de courge <sup>V</sup>	324	36	Soupe américaine au maïs et fromage	172	26	Soupe aux tomates	155	23	Soupe au Chili Con Carne	182	22
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11/55	2/3	Brocolis grillés	70	5	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Haricots Rancho	185	29
Frites cuites au four	110	17	Maïs grillé	107	19	Salade d'accompagnement	19	4	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	P.d.t. dentelées au four	110	15
												Salade d'accompagnement	19	4

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix. Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.

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

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

# MENU DU SECONDAIRE

# JANVIER 2022

	LUNDI 17/01/22	MARDI 18/01/22	MERCREDI 19/01/22	JEUDI 20/01/22	VENDREDI 21/01/22			
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>								
<b>JOUR FÉRIÉ</b> <b>Pas d'école</b>		<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>	<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>	<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>	<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>			
	Bar d'avoine (oatmeal) et yaourt	220 15-23	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186 27	Mini Bagel bœuf & fromage Jus d'orange	235 27 60 13	Pain canelle Jus de pomme	232 38 60 16
	Jus d'orange	60 13	Jus de pomme	60 16	Fruit	20-127 7-33	Fruit	20-127 7-33
	Fruit	20-127 7-33	Fruit	20-127 7-33	Lait	90-120 13-20	Lait	90-120 13-20
	Lait	90-120 13-20	Lait	90-120 13-20				
<b>DÉJEUNER</b>								
<b>DES FRUITS ET DU LAIT SONT DISPONIBLES À CHAQUE REPAS :</b> FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20								
<b>JOUR FÉRIÉ</b> <b>Pas d'école</b>		<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>	<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>	<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>	<b>CAL</b> <b>GLUC.</b>			
	Enchiladas au fromage	341 29	<b>GLUCIDE</b>		Pilon de poulet accomp. de purée de p.d.t. et pain	415/485 50/65	Nachos à la sauce~	499 48
	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280 37	Poulet de Nouvelle Orléans accomp. de riz	493 75	Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387 55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280 37
	Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342 37	Bol d'énergie végétarien	581 89	Hamburger ou Cheeseburger	319/337 29/30	Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342 37
	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355 31	Hot Dog+	270 28	Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365 36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355 31
	Sandwich/sub froid	241/377 31/45	Bouchées de fromage à la sauce marinara	433 48	Sandwich/sub froid	241/377 31/45	Sandwich/sub froid	241/377 31/45
	Soupe de courge <sup>V</sup>	324 36	Sandwich/sub froid	241/377 31/45	Soupe aux tomates	155 23	Soupe au chili Con Carne	182 27
	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11/55 2/3	Soupe américaine au maïs et fromage	172 26	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55 8/3	Tranches de concombre	19 4
	Maïs grillé	107 19	Brocolis grillés	70 5	Brocoli à l'ail et fines herbes	70 5	Frites cuites au four	110 17
			Salade d'accompagnement	19 4				
	<b>Indications alimentaires du menu :</b> Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille <sup>V</sup> Vegan							

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix. Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.

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

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

# MENU DU SECONDAIRE

# JANVIER 2022

	LUNDI 24/01/2022		MARDI 25/01/2022		MERCREDI 26/01/2022		JEUDI 27/01/2022		VENDREDI 28/01/2022			
<b>PETIT-DÉJEUNER</b>												
<b>JOURNÉE DE FORMATION PROFESSIONNELLE</b> Pas d'école		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>	<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>	
	Bar d'avoine (oatmeal) et yaourt	220	15-23	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Mini Bagel bœuf & fromage	235	27	Pain canelle	232	38
	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	Jus de pomme	60	16
	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33
	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20
<b>DÉJEUNER</b>												
<b>DES FRUITS ET DU LAIT SONT DISPONIBLES À CHAQUE REPAS :</b> FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20												
<b>JOURNÉE DE FORMATION PROFESSIONNELLE</b> Pas d'école		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>		<b>CAL</b>	<b>GLUC.</b>
	Hamburger au poulet effilé sauce barbecue	274	35	Ravioli asiatique de poulet & bol de légumes	530	80	Sandwich grillé au fromage	681	78	Cheeseburger au bacon*	499	48
	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37	Bol d'énergie végétarien	581	89	Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387	55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37
	Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hot Dog+	270	28	Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hamburger de poulet frit   épicé en option)	340/342	37
	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	433	48	Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365	36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31
	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45
	Soupe de courge <sup>V</sup>	324	36	Soupe américaine au maïs et fromage	172	26	Soupe aux tomates	155	23	Soupe au Chili Con Carne	182	22
	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11/55	2/3	Brocolis grillés	70	5	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tranches de concombre	19	4
	Maïs grillé	107	19	Salade d'accompagnement	19	4	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17
	<b>Indications alimentaires du menu :</b> Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf *Porc +Volaille <sup>V</sup> Vegan											

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwichs au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix. Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.

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

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

# MENU DU SECONDAIRE

# JANVIER/FEVRIER 2022

LUNDI 31/01/22	MARDI 01/02/22	MERCREDI 02/02/22	JEUDI 03/02/22	VENDREDI 04/02/22
-------------------	-------------------	----------------------	-------------------	----------------------

## PETIT-DÉJEUNER

	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.			
Sandwich pancake à la saucisse de bœuf/sirop d'érable	143	16	Bar d'avoine (oatmeal) et yaourt	220	15-23	Jambon de dinde + fromage sur pain Hawaïen	186	27	Mini Bagel bœuf & fromage	235	27			
Jus de pomme	60	16	Jus d'orange	60	13	186	27	Jus d'orange	60	13	Pain canelle	232	38	
Fruit	20-127	7-33	Fruit	20-127	7-33	Jus de pomme	60	16	Fruit	20-127	7-33	Jus de pomme	60	16
Lait	90-120	13-20	Lait	90-120	13-20	Fruit	20-127	7-33	Lait	90-120	13-20	Fruit	20-127	7-33
						Lait	90-120	13-20				Lait	90-120	13-20

## DÉJEUNER

DES FRUITS ET DU LAIT SONT DISPONIBLES À CHAQUE REPAS : FRUIT : Calories 20-127 Glucides 7-33 LAIT : Calories 90-120 Glucides 13-20

	CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.		CAL	GLUC.			
Bouchées de poulet épicé, épinards au fromage et pain	434	39	Enchiladas au fromage	341	29	Poulet de Nouvelle Orléans accomp. de riz	493	75	Pilon de poulet accomp. de purée de p.d.t. et pain	415/485	50/65	Nachos à la sauce~	499	48
Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387	55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37	Bol d'énergie végétarien	581	89	Nuggets de poulet et pain <sup>V</sup>	387	55	Hamburger végétarien <sup>V</sup>	280	37
Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342	37	Hot Dog+	270	28	Hamburger ou Cheeseburger	319/337	29/30	Hamburger de poulet frit (épicé en option)	340/342	37
Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365	36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31	Bouchées de fromage à la sauce marinara	433	48	Pizza à pâte fourrée, fromage ou pepperoni	320/365	36	Pizza ronde, fromage ou pepperoni	310/355	31
Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45	Sandwich/sub froid	241/377	31/45
Soupe au Chili Con Carne	182	27	Soupe de courge <sup>V</sup>	324	36	Soupe américaine au maïs et fromage	172	26	Soupe aux tomates	155	23	Soupe au chili Con Carne	182	27
Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Bâtonnets de celeri et tomates cerise à la sauce Ranch	11/55	2/3	Brocolis grillés	70	5	Petites carottes avec sauce Ranch	35/55	8/3	Tranches de concombre	19	4
Frites cuites au four	110	17	Maïs grillé	107	19	Salade d'accompagnement	19	4	Brocoli à l'ail et fines herbes	70	5	Frites cuites au four	110	17

Indications alimentaires du menu : Cal = Calories Gluc. = Glucides ~Bœuf \*Porc +Volaille <sup>V</sup>Vegan

Le menu quotidien inclut d'autres choix de plats tels que sandwiches au beurre de cacahuète et confiture, sandwich grillé au fromage, houmous, bagel au fromage à la crème et yaourt ou encore yaourt aux fruits et parfait de granola. Veuillez contacter le directeur de la cafétéria de votre école pour vérifier la disponibilité de vos choix. Nous vous invitons à visiter régulièrement notre site Internet pour consulter les modifications du menu en cas de changement dans l'organisation de l'école.

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

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