



ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 1 / WEEK 1	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
SOUPE / SOUP	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>
PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE	Poulet, sauce Tao <i>Chicken with Tao sauce</i>	Spaghettis, sauce à la viande <i>Spaghetti with meat sauce</i>	Tacos souples de poisson, chipotle et lime <i>Soft tacos with fish, chipotle and lime</i>	Lanières de porc à la louisianaise <i>Louisiana-style pork strips</i>	Poulet à l'indienne <i>Indian-style chicken</i>
LÉGUME / VEGETABLE	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>
SALADE / SALAD	Salade du chef <i>Chef's salad</i>	Salade César <i>Caesar salad</i>	Salade verte <i>Green salad</i>	Salade de légumes croquants <i>Crunchy vegetable salad</i>	Salade de brocoli, carottes et radis <i>Broccoli, carrot and radish salad</i>
ACCOMPAGNEMENT / SIDE	Riz basmati <i>Basmati rice</i>	-	Pommes de terre aux fines herbes <i>Potatoes with fine herbs</i>	Purée de pommes de terre et carottes <i>Mashed potatoes and carrots</i>	Couscous <i>Couscous</i>
DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT	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>				
BOISSON / BEVERAGE	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
À LA CARTE	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde et fromage, bacon de dinde, fromage / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni and cheese, turkey bacon, cheese.</i>				
 	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés, 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>				

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 4 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 18 décembre 2023; les 5 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2024. <i>Weeks beginning on: September 4, October 9, November 13 and December 18, 2023; February 5, March 18, April 22 and May 27, 2024.</i>
-------------	---



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
Made mainly with Quebec-origin ingredients.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.
Suitable for lacto-ovo-vegetarians.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.
Made from plant-based ingredients only.



Produit céréalier à grains entiers.
Whole-grain product.

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 2 / WEEK 2	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
SOUPE / SOUP	Soupe poulet, légumes et orge <i>Chicken, vegetable and barley soup</i> 	Crème de carottes <i>Cream of carrots</i> 	Potage de poireaux <i>Leek soup</i> 	Soupe aux tomates, légumes et orzo <i>Tomato, vegetable and orzo soup</i> 	Potage du jour <i>Hearty-soup of the day</i>
PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE	Bifteck de Hambourg, sauce au fromage en grains <i>Hamburger steak, cheese-curd sauce</i>	Pâté au poulet <i>Chicken pie</i>	Tortellinis au fromage, sauce rosée <i>Cheese tortellini, rosée sauce</i> 	Boulettes de porc, sauce aux pêches <i>Pork meatballs with peach sauce</i> 	Burrito au bœuf <i>Beef burrito</i>
LÉGUME / VEGETABLE	Carottes juliennes persillées <i>Julienned carrots with parsley</i> 	Mélange Jardinière (haricots et carottes) <i>Prince Edward vegetable blend (beans and carrots)</i> 	LE LÉGUME DU JOUR / VEGETABLE OF THE DAY	Fleurettes de brocoli <i>Broccoli florets</i>	Mélange de légumes Montego <i>Montego blend</i>
SALADE / SALAD	Salade César allégro <i>Allegro Caesar salad</i>	Salade verte <i>Green salad</i>	Salade Jardinière <i>Garden salad</i>	Salade de légumes croquants <i>Crunchy vegetable salad</i>	Salade de chou classique <i>Classic coleslaw</i>
ACCOMPAGNEMENT / SIDE	Purée de pommes de terre <i>Mashed potatoes</i>	Mélange multigrain pilaf <i>Multigrain blend pilaf</i> 	-	Nouilles cantonaises <i>Cantonese noodles</i>	Pommes de terre aux épices Tex-Mex <i>Potatoes with Tex-Mex spices</i>
DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT	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>				
BOISSON / BEVERAGE	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
À LA CARTE	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde et fromage, bacon de dinde, fromage / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni and cheese, turkey bacon, cheese.</i>				
	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés, 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>				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 11 septembre, 16 octobre et 20 novembre 2023; les 8 janvier, 12 février, 25 mars, 29 avril et 3 juin 2024. <i>Weeks beginning on: September 11, October 16 and November 20, 2023; January 8, February 12, March 25, April 29 and June 3, 2024.</i>				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
Made mainly with Quebec-origin ingredients.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.
Suitable for lacto-ovo-vegetarians.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.
Made from plant-based ingredients only.



Produit céréalier à grains entiers.
Whole-grain product.

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 3 / WEEK 3	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
SOUPE / SOUP	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>
PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE	Hamburger	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 sans noix <i>Pasta with shrimps and nut free pesto</i>	Lanières de poulet à la thaïe <i>Thai-style chicken strips</i>
LÉGUME / VEGETABLE	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>
SALADE / SALAD	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>
ACCOMPAGNEMENT / SIDE	Pommes de terre aux épices BBQ <i>Potatoes with BBQ spices</i>	Couscous <i>Couscous</i>	Purée de pommes de terre <i>Mashed potatoes</i>	-	Nouilles cantonaises <i>Cantonese noodles</i>
DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT	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>				
BOISSON / BEVERAGE	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
À LA CARTE	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde et fromage, bacon de dinde, fromage / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni and cheese, turkey bacon, cheese.</i>				
 	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés, 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>				

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 18 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2023; les 15 janvier, 19 février, 1 avril et 6 mai 2024. <i>Weeks beginning on: September 18, October 23 and November 27, 2023; January 15, February 19, April 1 and May 6, 2024.</i>
-------------	--



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
Made mainly with Quebec-origin ingredients.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.
Suitable for lacto-ovo-vegetarians.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.
Made from plant-based ingredients only.



Produit céréalier à grains entiers.
Whole-grain product.

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 4 / WEEK 4	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
SOUPE / SOUP	Crème de brocoli <i>Cream of broccoli</i> 	Soupe poulet et nouilles <i>Chicken and noodle soup</i>	Potage du jour <i>Hearty-soup of the day</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>
PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE	Macaronis au fromage <i>Macaroni and cheese</i> 	Tacos de bœuf <i>Beef tacos</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>
LÉGUME / VEGETABLE	LE LÉGUME DU JOUR / VEGETABLE OF THE DAY	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>
SALADE / SALAD	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>
ACCOMPAGNEMENT / SIDE	-	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>
DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT	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>				
BOISSON / BEVERAGE	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
À LA CARTE	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde et fromage, bacon de dinde, fromage / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni and cheese, turkey bacon, cheese.</i>				
	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés, 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>				
DATE	Menu offert les semaines débutant les : 25 septembre, 30 octobre et 4 décembre 2023; les 22 janvier, 26 février, 8 avril et 13 mai 2024. <i>Weeks beginning on: September 25, October 30 and December 4, 2023; January 22, February 26, April 8 and May 13, 2024.</i>				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
Made mainly with Quebec-origin ingredients.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.
Suitable for lacto-ovo-vegetarians.





Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.
Made from plant-based ingredients only.



Produit céréalier à grains entiers.
Whole-grain product.

ANNÉE SCOLAIRE 2023-2024

REPAS COMPLET / COMPLETE MEAL

SEMAINE 5 / WEEK 5	LUNDI / MONDAY	MARDI / TUESDAY	MERCREDI / WEDNESDAY	JEUDI / THURSDAY	VENDREDI / FRIDAY
SOUPE / SOUP	Potage Parmentier au bacon <i>Potato soup with bacon</i>	Soupe au poulet et riz brun <i>Chicken and brown rice soup</i>	Soupe aux légumes et quinoa <i>Vegetable and quinoa soup</i>	Crème de brocoli <i>Cream of broccoli</i>	Potage du chef <i>Chef's hearty-soup</i>
PLAT DU CHEF / CHEF'S PLATE	Cannellonis au fromage et épinards <i>Cannelloni with cheese and spinach</i>	Pâté chinois de veau <i>Veal shepherd's pie</i>	Cuisse de poulet BBQ <i>BBQ chicken thigh</i>	Ragoût de boulettes de porc <i>Pork meatball stew</i>	Burger de dinde, tartinade créole <i>Turkey burger, Créole spread</i>
LÉGUME / VEGETABLE	Pois verts <i>Green peas</i>	Carottes persillées <i>Carrots with parsley</i>	LE LÉGUME DU JOUR / VEGETABLE OF THE DAY	Mélange Jardinière (haricots et carottes) <i>Prince Edward vegetable blend (beans and carrots)</i>	Mélange Romanesco <i>Romanesco blend</i>
SALADE / SALAD	Salade du chef <i>Chef's salad</i>	Salade de betteraves et pommes du Québec <i>Beet and apple salad</i>	Salade de chou classique <i>Classic coleslaw</i>	Salade César allégre <i>Allegro Caesar salad</i>	Chiffonnade de laitue et tomates <i>Lettuce-tomato chiffonade</i>
ACCOMPAGNEMENT / SIDE	-	-	Purée de pommes de terre et carottes <i>Mashed potatoes and carrots</i>	Riz brun pilaf <i>Brown rice pilaf</i>	Pommes de terre en quartiers <i>Potato wedges</i>
DESSERT DU JOUR / DAILY DESSERT	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>				
BOISSON / BEVERAGE	Lait ou jus de fruits pur à 100 %. / <i>Milk or 100% pure fruit juice.</i>				
À LA CARTE	Sélection de pizzas : pepperoni de dinde et fromage, bacon de dinde, fromage / <i>Choice of pizza : turkey pepperoni and cheese, turkey bacon, cheese.</i>				
 	Les mets suivants sont offerts chaque jour: sandwichs roulés, 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>				

DATE	Menu offert les semaines débutant les : 2 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2023; les 29 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2024. <i>Weeks beginning on: October 2, November 6 and December 11, 2023; January 29, March 11, April 15 and May 20, 2024.</i>
-------------	--



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.
Made mainly with Quebec-origin ingredients.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.
Suitable for lacto-ovo-vegetarians.



Fait uniquement d'ingrédients d'origine végétale.
Made from plant-based ingredients only.



Produit céréalier à grains entiers.
Whole-grain product.