




# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Crème de courge	Soupe aux tomates et aux herbes italiennes	Soupe aux légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Poisson italiano ●	Bœuf barbecue	Fajita au poulet et ses garnitures ●	Galette de dindon laquée à l'asiatique	Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane
	2	Un choix de panini différent est offert chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
<b>LÉGUME ou SALADE</b>		Haricots verts entiers	<b>LE LÉGUME D'AUJOURD'HUI</b>	Mélange Romanesco	Macédoine cinq légumes	Choux de Bruxelles
		Salade César allegro	Salade de maïs	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de brocoli, carottes et radis	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Orzo au citron (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices BBQ (plat du chef 1)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitier et/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.				
<b>BOISSON</b>		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>		Menu offert les semaines débutant les : 27 août, 1 <sup>er</sup> octobre, 5 novembre et 10 décembre 2018 ; les 28 janvier, 11 mars, 15 avril et 20 mai 2019.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.


La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes

**COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539**  
**CFP de Limoilou et Wilbrod-Bhérier / École primaire Anne-Hébert / Écoles secondaires : Vanier / Boudreau / l'Odyssee Cardinal Roy / De la Cité / Joseph-François Perreault / Jean-de-Brébeuf / Centres : St-Louis et Louis-Jolliet.**



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe poulet et riz brun ●	Crème de légumes	Soupe bœuf et alphabet	Crème de tomate	Potage du marché
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Le méga pain de viande	Poulet à l'indienne	Bifteck de Hambourg gratiné au fromage en grains	Porc au miel et à l'ail	Filet de poisson mariné en croûte de bretzels ●
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours..				
<b>LÉGUME ou SALADE</b>		Carottes persillées	Jardinière orientale	Maïs et poivrons deux couleurs	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>
		Salade César allegro	Salade du chef	Salade César	Salade de chou classique	Salade fattouche
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison (plat du chef 1)	Riz basmati (plat du chef 1)	Pommes de terre grelots (plat du chef 1)	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron ● (plat du chef 1)
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitier et/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.				
<b>BOISSON</b>		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>		Menu offert les semaines débutant les : 3 septembre, 8 octobre, 12 novembre et 17 décembre 2018 ; les 4 février, 18 mars, 22 avril et 27 mai 2019.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.









La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes

**COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539**  
**CFP de Limoilou et Wilbrod-Bhérier / École primaire Anne-Hébert / Écoles secondaires : Vanier / Boudreau / l'Odyssee Cardinal Roy / De la Cité / Joseph-François Perreault / Jean-de-Brébeuf / Centres : St-Louis et Louis-Jolliet.**



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Crème de brocoli	Soupe poulet et orge ●	Soupe aux légumes	Potage carottes et gingembre	Soupe poulet et nouilles
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Escalope de dinde à la grecque et tzatziki 	Parmentier de veau au gratin 	Pains farcis au poulet, fromage et salsa ●	Pizza-pita au jambon	Pâté au saumon, sauce aux œufs ●
	2	Un choix de panini différent est offert à chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
<b>LÉGUME ou SALADE</b>		Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Pois verts 	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange Soleil levant 	Macédoine cinq légumes 
		Salade grecque	Salade de légumes croquants	-	Salade de chou classique 	Salade verte
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Quinoa et couscous comme un taboulé ● (plat du chef 1)	-	Salade de pâtes et légumes	-	-
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitier et/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.				
<b>BOISSON</b>		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>		Menu offert les semaines débutant les : 10 septembre, 15 octobre et 19 novembre 2018 ; les 7 janvier, 11 février, 25 mars, 28 avril et 3 juin 2019.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes






● Croûte sans gras trans

**COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539**  
**CFP de Limoilou et Wilbrod-Bhérier / École primaire Anne-Hébert / Écoles secondaires : Vanier / Boudreau / l'Odyssee Cardinal Roy / De la Cité / Joseph-François Perreault / Jean-de-Brébeuf / Centres : St-Louis et Louis-Jolliet.**



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe du cultivateur	Crème de légumes	Soupe au bœuf et orge ●	Soupe poulet et riz brun ●	Potage de carottes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Tacos au bœuf	Poulet barbecue	Chili végétarien ●	Empereur au porc barbecue ●	Pâté chinois
	2	Un choix de panini différent est offert chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
<b>LÉGUME ou SALADE</b>		Mais en grains	<b>LE LÉGUME QUI ME TENTE</b>	Mélange Soleil levant 	Carottes persillées 	Mélange de légumes du jour
		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou asiatique 	Salade du chef	Salade César	Salade de betteraves et pommes du Québec 
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Riz mexicain (plat du chef 1)	Demi-pomme de terre au four (plat du chef 1)	Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plat du chef 1)	-
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitier et/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.				
<b>BOISSON</b>		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>		Menu offert les semaines débutant les : 17 septembre, 22 octobre et 26 novembre 2018 ; les 14 janvier, 18 février, 1 <sup>er</sup> avril, 6 mai, et 10 juin 2019.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.






La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes

**COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539**  
**CFP de Limoilou et Wilbrod-Bhérier / École primaire Anne-Hébert / Écoles secondaires : Vanier / Boudreau / l'Odyssee Cardinal Roy / De la Cité / Joseph-François Perreault / Jean-de-Brébeuf / Centres : St-Louis et Louis-Jolliet.**



# MENU DE LA SEMAINE

## REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe aux légumes	Crème émeraude	Soupe aux lentilles	Crème de céleri	Soupe tomate, légumes et riz multigrain ●
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Escalope de porc braisée aux pommes 	Vol-au-vent au poulet	Hamburger	Poulet à la thaïe	Pizza-pita à la mexicaine
	2	Un choix de panini différent est offert chaque jour.				
	3	Des spaghettis, sauce à la viande ou sauce végétarienne, sont disponibles tous les jours.				
<b>LÉGUME ou SALADE</b>		Mélange San Francisco 	Mélange Romanesco 	Mélange Jardinière (haricots et carottes) 	Fleurettes de brocoli	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>
		Salade César	Salade méli-mélo	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de concombres	Salade verte
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Couscous de blé entier aux légumes ● (plat du chef 1)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices tex-mex (plat du chef 1)	Riz aux légumes	-
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitier et/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.				
<b>BOISSON</b>		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
		Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				
<b>DATE</b>		Menu offert les semaines débutant les : 24 septembre, 29 octobre et 3 décembre 2018 ; les 21 janvier, 25 février, 8 avril, 13 mai, et 17 juin 2019.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.



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



Convient aux lacto-ovo-végétariens.

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes

**COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE : 3206 – 418 686-4040 #6539**  
**CFP de Limoilou et Wilbrod-Bhérier / École primaire Anne-Hébert / Écoles secondaires : Vanier / Boudreau / l'Odyssee Cardinal Roy / De la Cité / Joseph-François Perreault / Jean-de-Brébeuf / Centres : St-Louis et Louis-Jolliet.**