

**LISTE DE
PRIX DES
ALIMENTS
À LA
CAFÉTÉRIA
POUR
L'ANNÉE
SCOLAIRE
2016-2017**

JETONS-REPAS (10 repas) 46,00 \$

Assiette principale (incluant pommes de terre ou substituts et légumes cuits ou salade)
Dessert du jour ou salade de fruits ou yogourt
Jus ou lait nature 200 ml

À LA CARTE

Soupe	1,00 \$
Assiette principale avec légumes et féculent	3,15 \$
Pommes de terre ou substituts	0,95 \$
Dessert du jour	1,10 \$
Petit pain ou petit pain à l'ail	0,60 \$

LÉGUMES ET FRUITS

Légumes cuits	0,70 \$
Salade 125 ml / Crudités 75 g	0,85 \$
Salade de fruits / Coupe de fruits frais	0,90 \$ / 1,50 \$
Fruit frais	0,80 \$
Jus « Oasis » 200 ml / 300 ml	1,00 \$ / 1,60 \$
Jus « Minute Maid » 341 ml	1,75 \$

PRODUITS LAITIERS

Fromage en portion 21 g / 42 g	0,85 \$ / 1,35 \$
Yogourt 100 g / 130 g	0,90 \$ / 1,25 \$
Yogourt en tube / Yogourt à boire	0,90 \$ / 1,50 \$
Parfait au yogourt petit / grand	1,50 \$ / 2,50 \$
Dessert au lait	0,95 \$
Lait 200 ml / 473 ml	0,85 \$ / 1,25 \$
Lait au chocolat 200 ml / 473 ml	1,25 \$ / 2,00 \$
Lait en bouteille 350 ml	2,00 \$

DIVERS

Sandwich (55 g de garniture)	2,10 \$
Sandwich super (70 g de garniture)	2,40 \$
Comptoir à sandwich (85 g de garniture)	3,15 \$ / 3,60 \$
Assiette froide	3,25 \$
Danoise / Brioche	1,75 \$
Muffin régulier / jumbo	1,00 \$ / 1,50 \$
Biscuit à la farine d'avoine 40 g / 60 g	0,70 \$ / 1,25 \$
Biscuit pépites de chocolat (petit / moyen / gros)	0,65 \$ / 0,85 \$ / 1,50 \$
Biscuit pépites de chocolat (3 petits)	1,60 \$
Barre glacée aux fruits / mini sandwich glacé	1,20 \$
Sorbet aux fruits	1,55 \$
Cornet canadien	2,35 \$
Eau de source 500 ml	1,55 \$
Eau pétillante 355 ml	1,75 \$

DÉJEUNER

Smoothies 125 ml / 240 ml	1,60 \$ / 2,30 \$
Rôties (2) et margarine	1,00 \$
Sandwich grillé au fromage	1,75 \$
Bagel avec fromage à la crème	1,80 \$
Muffin anglais garni / bagel garni	2,45 \$
Beurre d'arachide, miel, confiture	0,30 \$
Margarine	0,10 \$

www.ontaimeaucube.com



La Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSMB) a la santé de ses élèves à cœur. C'est pour favoriser l'acquisition d'une alimentation saine et équilibrée que les nutritionnistes de la CSMB appliquent la Politique portant sur les saines habitudes de vie dans toutes les cafétérias.

Tu y trouveras des mets variés qui sont toujours accompagnés d'une portion de légumes, et ce, à des prix très raisonnables. Tu pourras également déguster une foule de produits laitiers, de fruits et de légumes. Profite de l'occasion que t'offre la cafétéria de ton école pour faire le plein d'énergie.

Viens nous voir!



Les nutritionnistes de la Commission scolaire te souhaitent une bonne année scolaire 2016-2017!

MENU 2016-2017



CAFÉTÉRIAS ÉCOLES SECONDAIRES



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MENU 1	Semaines du 29 août, 26 septembre, 24 octobre, 21 novembre, 19 décembre 2016. 30 janvier, 27 février, 3 avril, 1^{er} mai et 29 mai 2017.				
Soupe	Tomates et alphabet	Aux légumes	Poulet et nouilles	Crème de légumes	Paysanne
Assiette principale	Penne di casa avec légumes à la jardinière Tacos de poisson avec salade de maïs	Bouchées de poulet BBQ avec pommes de terre en quartier et salade de chou Ragoût marocain avec riz aux herbes et fleurettes de brocoli	Cuisse de poulet au cari avec pommes de terre en purée et légumes Montégo Coquilles au cheddar et au veau avec salade de laitue et carottes râpées	Spaghetti, sauce à la viande avec salade César Enroulé miel et ail avec salade de couscous, salade d'épinards et radis	Pain de viande avec riz espagnol et maïs Pita Shish Taouk avec pommes de terre rissolées et salade fattouche
Salade	Salade verte, radis et concombre Salade de maïs	Salade de chou Salade de pâtes	Salade de laitue et carottes râpées Salade jardinière	Salade César Salade d'épinards et radis	Salade du chef Salade fattouche
Sandwich	Dinde sur pain kaiser	Baguette garnie	Jambon et fromage sur pain sous-marin	Bagel garni	Enroulé au thon
Dessert	Gâteau aux bananes et à l'orange	Tartelette aux fruits	Délice aux poires et au chocolat	Mousse aux fraises maison	Gâteau Forêt-Noire
MENU 2	Semaines du 5 septembre, 3 octobre, 31 octobre, 28 novembre 2016. 9 janvier, 6 février, 13 mars, 10 avril, 8 mai et 5 juin 2017.				
Soupe	Tomates et vermicelle	Aux pois	Céleri et alphabet	Crème de légumes	Poulet et nouilles
Assiette principale	Boulettes de viande, sauce aigre-douce ou boulettes suédoises avec vermicelle et duo d'haricots Casserole de nouilles au thon avec salade verte	Hambourgeois au bœuf avec pommes de terre en quartier et salade de chou Poulet au lait de coco avec riz vapeur et fleurettes de brocoli	Veau Marengo avec nouilles aux œufs et légumes romanesco Pizza maison avec salade verte et chou rouge	Lasagne avec salade César Roulade de poisson avec riz aux herbes et légumes à la jardinière	Chili con carne avec salade, pita et maïs Pâté à la dinde avec salade jardinière
Salade	Salade verte Salade César	Salade de chou Crudités et trempette	Salade verte et chou rouge Salade grecque	Salade César Salade d'épinards et radis	Salade du chef Salade jardinière
Sandwich	Jambon et fromage sur baguette	Le tyrolien au pastrami sur pain kaiser	Dinde et fromage sur pain sous-marin	Guédille sur pain sous-marin	Enroulé au thon
Dessert	Gâteau aux carottes	Carré au chocolat réinventé	Tartelette aux œufs	Gâteau aux fruits et au yogourt	Mousse au chocolat sur biscuit Graham
MENU 3	Semaines du 12 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 5 décembre 2016. 16 janvier, 13 février, 20 mars, 17 avril, 15 mai et 12 juin 2017.				
Soupe	Potage Crécy	Aux légumes	Crème de brocoli	Minestrone	Orientale
Assiette principale	Filet de poisson argentin avec riz aux herbes et légumes Montégo Sous-marin César au poulet BBQ sur pain aux grains de maïs avec salade de pâtes	Cuisse de poulet Buffalo ou BBQ avec pommes de terre en quartier et salade de chou Veau à la milanaise avec spaghetti au basilic et duo d'haricots	Quésadilla au bœuf avec riz espagnol et salade du chef Mijoté de porc à la dijonnaise avec riz multigrains et légumes romanesco	Tajine de bœuf avec couscous et fleurettes de brocoli Fusillis gratinés avec salade d'épinards et radis	Hambourgeois à la dinde avec pommes de terre rissolées et salade verte Sauté de bœuf et brocoli, sauce hoisin avec vermicelle de riz et légumes à la chinoise
Salade	Salade de pâtes Salade César	Salade de chou Crudités et trempette	Salade du chef Salade jardinière	Salade d'épinards et radis Taboulé	Salade verte Salade de riz
Sandwich	Baguette garnie	Salade de fruits de mer sur pain kaiser	Dinde et fromage suisse sur pain kaiser	Enroulé au thon	Club sandwich
Dessert	Croustade choco-poire	Carré vanille-chocolat	Gâteau au fromage et aux bleuets	Pain aux bananes et pépites de chocolat	Feuilleté aux fraises
MENU 4	Semaines du 19 septembre, 17 octobre, 14 novembre, 12 décembre 2016. 23 janvier, 20 février, 27 mars, 24 avril, 22 mai et 19 juin 2017.				
Soupe	Paysanne	Aux pois	Poulet et riz	Céleri et alphabet	Crème de légumes
Assiette principale	Filet de poisson enrobé aux fines herbes avec riz vapeur ou couscous et fleurettes de brocoli Ziti italien avec salade César	Pizza californienne avec salade grecque Vol-au-vent à la dinde avec pommes de terre en purée et légumes Montégo	Pâté chinois avec salade du chef MENU DÉCOUVERTE	Poulet à l'indienne avec riz basmati, pain naan et légumes à l'indienne Coquille St-Jacques avec salade de pâtes et salade verte et chou rouge	Hambourgeois au porc avec pommes de terre rissolées et salade de chou Boucles, sauce tomate et boulettes de viande avec salade de laitue et d'épinards
Salade	Salade César Salade verte	Salade grecque Salade de laitue et carottes râpées	Salade du chef Crudités et trempette	Salade de pâtes Salade verte et chou rouge	Salade de chou Salade de laitue et d'épinards
Sandwich	Bagel garni	Sous-marin	Dinde et bacon sur pain kaiser	Jambon et fromage sur pain baguette	Guédille sur pain sous-marin
Dessert	Croustillant aux pommes	Carré au caramel	Mousse au chocolat sur biscuit Graham	Délice au yogourt et aux framboises	Gâteau au chocolat et coulis de fruits