

# MENU 2018-2019

LISTE DE PRIX (non-complète)	
ALIMENTS	PRIX
10 forfaits-repas, incluant : Assiette principale Dessert du jour ou salade de fruits ou yogourt Jus ou lait nature 200 ml	47,50 \$
Soupe	1,00 \$
Assiette principale	3,25 \$
Dessert du jour	1,10 \$
Dessert au lait	0,95 \$
Yogourt : 100 g/ en tube/ à boire 200 ml	0,95\$/ 0,95 \$/ 1,60 \$
Petite salade/ Crudités	0,85 \$
Salade «Emporte-moi»	2,25 \$/ 3,25 \$
Fruits/ salade de fruits/ fruits coupés	0,70 \$ / 0,95 \$/ 1,50 \$
Sandwich : 55 g de garniture/ 70 g de garniture	2,10 \$/ 2,50 \$
Comptoir à sandwich (garni au choix de l'élève)	
Régulier sur baguette ou tortilla	3,25 \$
Grillé sur pain spécialité	3,75 \$
Jus 100% 200 ml / 300 ml	1,00 \$/ 1,65 \$
Lait : 200 ml/ 473 ml	0,90 \$/ 1,30 \$
Lait au chocolat : 200 ml/ 473 ml	1,30 \$/ 2,10 \$
Biscuit à l'avoine	1,30 \$
Biscuit pépites chocolat : petit/ moyen/ grand	0,70 \$/ 0,85 \$/ 1,50 \$
Muffin : régulier/ grand	1,05 \$/ 1,45 \$
Parfait au yogourt : petit/ grand	1,55 \$/ 2,55 \$
Sandwich grillé : 2 rôties et fromage	1,75 \$
Smoothies 125 ml	1,75 \$
Bagel et fromage à la crème	1,85 \$
Muffin anglais garni/ Bagel garni	2,50 \$



La Commission scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSMB) a la santé de ses élèves à cœur. 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 accompagnés 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.

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

## CAFÉTÉRIAS ÉCOLES SECONDAIRES



## MENU 2018-2019

**LUNDI**

**MARDI**

**MERCREDI**

**JEUDI**

**VENDREDI**

**Menu ①** : Semaines du 27 août, 24 septembre, 22 octobre, 19 novembre, 17 décembre 2018. 28 janvier, 25 février, 1<sup>er</sup> avril, 29 avril et 27 mai 2019.

Penne di casa avec légumes à la jardinière	Bouchées de poulet BBQ avec pommes de terre et salade	Spaghetti, sauce à la viande avec salade César	Pita Shish Taouk avec pommes de terre et salade fattouche	Hambourgeois au porc avec duo de salades
Tacos de poisson avec salade de couscous mexicaine	Veau Marengo avec nouilles aux œufs et brocoli	Poisson garni aux épinards avec riz et légumes romanesco	Pain de viande avec riz mexicain et macédoine fraîche	Pâté à la dinde avec salade jardinière

**Menu ②** : Semaines du 3 septembre, 1<sup>er</sup> octobre, 29 octobre, 26 novembre 2018. 7 janvier, 4 février, 11 mars, 8 avril, 6 mai et 3 juin 2019.

Boulettes aigres-douces ou suédoises, avec vermicelle et haricots	Lasagne avec salade César	Casserole de nouilles au thon avec légumes Montego	Hambourgeois à la dinde avec pommes de terre rissolées et salade	Quésadilla au bœuf avec riz et salade du chef
Pita de falafel avec pommes de terre rissolées et salade	Vol-au-vent à la dinde avec pommes de terre en purée et légumes romanesco	Pizza maison avec salade verte et chou rouge	Ragoût marocain avec riz et brocoli	Fusillis au poulet Alfredo et pesto avec légumes à la jardinière

**Menu ③** : Semaines du 10 septembre, 8 octobre, 5 novembre, 3 décembre 2018. 14 janvier, 11 février, 18 mars, 15 avril, 13 mai et 10 juin 2019.

Filet de poisson enrobé aux fines herbes avec couscous et légumes Montego	Cuisse de poulet avec pommes de terre en purée et salade de chou	Hambourgeois au bœuf avec pommes de terre en quartier et salade	Chili à la dinde avec salade, pita et maïs	Veau à la milanaise avec spaghetti au basilic et haricots
Coquilles au cheddar et au veau avec salade César	Pain plat aux légumes grillés et tofu avec salade	Poulet au lait de coco avec riz vapeur et brocoli	Sauté de bœuf et brocoli avec vermicelle et légumes à la chinoise	Assiette souvlaki avec pommes de terre et salade

**Menu ④** : Semaines du 17 septembre, 15 octobre, 12 novembre, 10 décembre 2018. 21 janvier, 18 février, 25 mars, 22 avril, 20 mai et 17 juin 2019.

Filet de poisson argentin avec riz aux herbes et légumes à la jardinière	Tajine de bœuf avec couscous et brocoli	Pâté chinois avec salade du chef	Pizza californienne avec salade grecque	Poulet à l'indienne avec riz basmati, pain naan et légumes à l'indienne
Ziti italien avec salade César	Sous-marin à la dinde effilochée avec pommes de terre et salade	MENU DÉCOUVERTE	Coquille St-Jacques avec salade de pâtes et salade verte et chou rouge	Boucles, sauce tomate et boulettes de viande avec salade de laitue et d'épinards

Ces aliments sont servis tous les jours : soupe, sandwichs, salades, fruits et desserts variés.

Pour le menu détaillé et les prix de vente : visite le site Internet de ton école ou [www.ontaimeaucube.com](http://www.ontaimeaucube.com)

