



## Menu 2025-2026

## ÉCOLE

|                                                                                   |                                                       |                                                  | Lundi                                                                                                                              | Mardi                                                                                                                  | Mercredi                                                                                                                                              | Jeudi                                                                                                                                              | Vendredi                                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>REPAS FROID</b>                                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |
|  |                                                       |                                                  | <b>Tortilla du pêcheur</b><br>(Salade, fromage, thon, mayonnaise)<br>Salade verte et vinaigrette                                   | <b>Parfum d'Afrique</b><br>Couscous de blé<br>Pois chiches rôtis au miel<br>Légumes croquants et graines de citrouille |  <b>La César au poulet</b><br>Fromage râpé<br>Croûtons maison      | <b>Le pic'assiette</b><br>2 œufs cuits durs<br>Crudités, trempette<br>Fromage et raisins<br>Pointes de pita grillées                               |  <b>Le Petit Cochon</b><br>Fusilis de légumes au jambon<br>Mayonnaise, carottes, celeris, persil et poivrons de couleur |
| <b>REPAS CHAUD</b>                                                                |                                                       |                                                  |                                                                                                                                    |                                                                                                                        |                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Semaine du :</b>                                                               | 08 septembre<br>17 novembre<br>09 février<br>27 avril | 13 octobre<br>05 janvier<br>23 mars<br>1er juin  |  Gratin de poulet croustillant aux légumes et riz | Plaque de poisson blanc cuit au four, sauce rosée<br>purée de carottes et pommes de terre                              | Polpette de porc et veau<br>Haricots verts<br>Orge au curcuma                                                                                         |  Pennes deux couleurs<br>Sauce à la viande<br>Salade jardinière | Quiche sans croûte au fromage et légumes<br>Pommes de terre rôties                                                                                                                                         |
|                                                                                   | 15 septembre<br>24 novembre<br>16 février<br>04 mai   | 20 octobre<br>12 janvier<br>30 mars<br>08 juin   | Lasagne à la viande et courgettes                                                                                                  | Galette de porc aux pommes, carottes au miel<br>Pommes de terre                                                        | Étagé de saumon<br>Épinards et patates douces                                                                                                         | Poulet "style Tao"<br>Vermicelles de riz<br>Poivrons et brocolis                                                                                   |  Chili végétarien (Lentilles, haricots rouges, tomates, cumin et légumes)<br>Pointes de pita grillées                   |
|                                                                                   | 22 septembre<br>1er décembre<br>23 février<br>11 mai  | 27 octobre<br>19 janvier<br>06 avril<br>15 juin  | Pain de viande de bœuf<br>Pommes de terre<br>Légumes du jour                                                                       | Éfiloché de dinde barbecue<br>Julienne de pommes de terre cuites au four<br>Petit pois                                 | Braisé de porc<br>Riz pilaf, carottes et navets rôtis au four                                                                                         | kefta de poulet,<br>Couscous aux carottes et raisins<br>Salade grecque<br>Trempette au yogourt                                                     |  Macaroni à la courge rôtie<br>Sauce au fromage et à la protéine végétale texturée                                      |
|                                                                                   | 29 septembre<br>08 décembre<br>09 mars<br>18 mai      | 03 novembre<br>26 janvier<br>13 avril<br>22 juin | Émincé de veau à la toscane,<br>Orzo aux herbes<br>Légumes du jour                                                                 | Boulettes de bœuf à la chinoise<br>Sauté de légumes<br>Nouilles aux œufs                                               |  Tortellini au fromage<br>Sauce tomate<br>Salade César             | Poulet "créole"<br>(Lait de coco, tomate, carry, safran)<br>Riz aux haricots noirs                                                                 |  Pizza petit Québec (poivrons, bœuf, sauce tomate et mozzarella)<br>Crudités et trempette                               |
|                                                                                   | 06 octobre<br>15 décembre<br>16 mars<br>25 mai        | 10 novembre<br>02 février<br>20 avril            | Pâté chinois de "Grand-maman"<br>Petits pois et maïs                                                                               | Coquilles au poulet<br>Sauce à la betterave rouge<br>feta et courgettes                                                |  Quesadilla<br>Porc et fromage<br>Salade de maïs,<br>Salsa douce | Casserole de la mer au brocoli,<br>(Poisson blanc, saumon et goberge)<br>Purée de pommes de terre                                                  | Bibimbap<br>(Tofu, œufs, légumes, miel, gingembre et sauce soya)                                                                                                                                           |
| <b>Dessert</b>                                                                    | <b>Dessert (en alternance)</b>                        |                                                  | Fruits-yo-cé<br>Crème de chia à la canelle                                                                                         | Muffin santé<br>Carré aux fruits                                                                                       | Pain aux bananes et cacao<br>Biscuit à l'avoine                                                                                                       | Brownie aux haricots noirs<br>Tartelette pêche-vanille                                                                                             | Fruits frais<br>Compote de pommes                                                                                                                                                                          |
|                                                                                   | <b>BOISSON</b>                                        |                                                  | Hydrafruit                                                                                                                         | Hydrafruit                                                                                                             | Lait                                                                                                                                                  | Hydrafruit                                                                                                                                         | Hydrafruit                                                                                                                                                                                                 |

Le repas complet comprend: le plat chaud ou froid, le dessert et la boisson  
 Resto Pop Thérèse-de Blainville: 450-434-0101, poste 101  
 Prix: 8,50\$  
 Mise à jour: 5 août 2025

Aliments de blé entier  
ou a grains entiers

