



## Menu rotatif : Commission scolaire de la Riveraine (2019-2020)

Menu complet à 6,00 \$ pour 3 items (économisez avec la carte de 10 repas à 60.00 \$ incluant un repas gratuit)

SEMAINE # 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Crème de brocoli et de pommes vertes	Soupe minestrone	Crème de courge butternut	Crème de poulet et riz	Soupe paysanne au chou kale
<b>Mets principaux (un au choix)</b>	- Steakette de porc sauce BBQ - Tacos mexicains végétariens	- Sauté de poulet et légumes sauce Général Tao - Lasagne à la viande	- Pâté chinois - Burger de saumon	- Quesadillas au poulet et fromage - Pizza à la saucisse	- Pâté à la viande à l'ancienne - Fusillis au jambon sauce Alfredo
<b>Féculent</b>	Pommes de terre en purée (seulement avec l'option #1)	Riz pilaf (seulement avec l'option #1)	Inclus	Inclus	Inclus
<b>Légumes du jour et salade</b>	- Légumes californiens - Salade de chou à l'asiatique	- Haricots verts - Salade César	- Pois verts - Salade de légumes	- Maïs tex-mex - Salade épinards et tomates	- Betteraves - Salade du chef
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Pain au citron et pavot	Pouding au caramel	Compote de pommes ou mousse aux fraises	Pouding au riz, lait de coco et coulis de mangue	Gâteau aux carottes
SEMAINE # 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Crème de légumes	Soupe bœuf et nouilles	Crème de navet à l'érable	Soupe fermière	Soupe poulet, lime et coriandre
<b>Mets principaux (un au choix)</b>	- Cubes de bœuf Stroganoff - Focaccia aux deux fromages	- Sandwich chaud au poulet - Tortellinis sauce rosée	- Pâté mexicain - Riz frit au porc, légumes et oignons verts (50% riz brun)	- Macaroni à la viande - Kaiser au poulet César	- Filet de poisson panko - Saucisses porc et bœuf
<b>Féculent</b>	Nouilles aux œufs (seulement avec l'option #1)	Mousseline de pdt et carottes (seulement avec l'option #1)	Inclus	Inclus	Patates douces en quartiers cuites au four
<b>Légumes du jour et salade</b>	- Haricots jaunes - Salade de verdure et persil	- Choux de Bruxelles - Salade grecque	- Macédoine de légumes - Salade César	- Carottes en rondelles - Salade de maïs crémeuse	- Pois verts - Salade de chou classique
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Gâteau à l'érable	Gâteau à l'orange et yogourt grec	Croustade aux fraises	Tapioca au lait de coco et à l'ananas	Tarte aux pommes et à la cannelle
SEMAINE # 3	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Soupe tomates et orge façon tex-mex	Crème de lentilles rouges et légumes-racines	Soupe bœuf et riz	Crème de chou-fleur et panais	Crème de céleri
<b>Mets principaux (un au choix)</b>	- Gratin Parmentier au poulet et pesto - Sauté de porc miel et gingembre	- Casserole de saucisses végétariennes - Pâté au saumon sauce aux œufs	- Hamburger de luxe garni - Macaroni au fromage et tofu soyeux	- Pizza maison - Burritos avec salsa et crème sure	- Pilon de poulet bbq et érablé - Chili corn carne et nachos
<b>Féculent</b>	Couscous (seulement avec l'option #2)	Pennes de blé entier (seulement avec l'option #1)	Inclus	Inclus	Quinoa et riz aux herbes (seulement avec l'option #1)
<b>Légumes du jour et salade</b>	- Légumes à l'italienne - Salade de chou et pommes	- Carottes au cumin - Salade Fatouche	- Légumes du jour - Salade de carottes	- Haricots verts - Salade de légumes mexicaine	- Cubes de navet - Salade de verdure
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Compote de pommes et cerises ou mousse au chocolat	Carrés aux dattes	Gâteau aux bleuets	Pouding au pain et caramel	Graham à la vanille
SEMAINE # 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Crème de navet et poires	Soupe won-ton aux fèves germées	Soupe bœuf et orzo	Crème de maïs	Potage Parmentier
<b>Mets principaux (un au choix)</b>	- Souvlaki de dinde, pita et sauce tzatziki - Lasagne aux légumes et à la ricotta	- Pain de viande sauce tomate - Nouilles chinoises végétariennes	- Longe de porc sauce dijonnaise - Vol-au-vent à la dinde et aux légumes	- Filet de poisson maison - Saucisses lard et bœuf	- Pita au bœuf gratiné - Boulettes de porc all'arrabiata
<b>Féculent</b>	Riz grec au citron (seulement avec l'option #1)	Pdt en cubes aux herbes cuites au four (seul. avec #1)	Pommes de terre brunes (ou pommes de terre en purée)	Duo de riz à la ciboulette (seulement avec l'option #2)	Pommes de terre en quartiers (seulement avec l'option #2)
<b>Légumes du jour et salade</b>	- Fleurons de brocoli - Salade de chou deux couleurs	- Légumes à l'orientale - Salade de fèves germées	- Betteraves - Salade de carottes persillée	- Haricots verts et jaunes - Salade du chef	- Légumes du jour - Salade de concombres
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Gâteau style Boston	Muffin aux bananes	Croustade au citron	Pouding au chocolat	Gâteau renversé aux pommes
SEMAINE # 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Soupe (ou jus de légumes)</b>	Crème de tomates et poivrons grillés	Soupe aux pois	Crème de légumes	Soupe poulet et orge	Soupe bœuf et lentilles vertes
<b>Mets principaux (un au choix)</b>	- Escalope de dinde sauce du Sud - Raviolis sauce tomate	- Boulette de bœuf teriyaki - Sandwich à la côte de porc	- Pennes de blé entier sauce à la King - Pizza maison végétarienne ou garnie	- Pâté chinois - Fajitas au poulet et légumes	- Hamburger de porc garni - Croquette de saumon
<b>Féculent</b>	Riz multigrains (seulement avec l'option #1)	Pommes de terre à la vapeur	Inclus	Inclus	Inclus
<b>Légumes du jour et salade</b>	- Macédoine de légumes - Salade du chef	- Navet assaisonné - Salade de chou crémeuse	- Légumes californiens - Salade César	- Haricots verts - Salade de carottes et oranges	- Carottes en rondelles - Salade de concombres
<b>Dessert du jour (ou fruit frais)</b>	Carré frigidaire	Croustade aux pommes et sirop d'érable	Bagatelle aux fraises	Tarte au fromage à la lime	Gâteau aux bleuets

Semaine du (#)  
JJ-MM-AAAA(#)

05-08-2019 (3)  
12-08-2019 (4)  
19-08-2019 (5)  
26-08-2019 (1)  
02-09-2019 (2)  
09-09-2019 (3)  
16-09-2019 (4)  
23-09-2019 (5)  
30-09-2019 (1)  
07-10-2019 (2)  
14-10-2019 (3)  
21-10-2019 (4)  
28-10-2019 (5)  
04-11-2019 (1)  
11-11-2019 (2)  
18-11-2019 (3)  
25-11-2019 (4)  
02-12-2019 (5)  
09-12-2019 (1)  
16-12-2019 (2)  
06-01-2020 (3)  
13-01-2020 (4)  
20-01-2020 (5)  
27-01-2020 (1)  
03-02-2020 (2)  
10-02-2020 (3)  
17-02-2020 (4)  
24-02-2020 (5)  
09-03-2020 (1)  
16-03-2020 (2)  
23-03-2020 (3)  
30-03-2020 (4)  
06-04-2020 (5)  
13-04-2020 (1)  
20-04-2020 (2)  
27-04-2020 (3)  
04-05-2020 (4)  
11-05-2020 (5)  
18-05-2020 (1)  
25-05-2020 (2)  
01-06-2020 (3)  
08-06-2020 (4)  
15-06-2020 (5)

Ces menus sont sujets à des changements sans préavis.

Sont inclus à l'achat d'un repas complet :

- un breuvage au choix (lait ou jus de fruits pur à 100%) ;
- une portion de pain accompagnée d'une portion de beurre ou de margarine.

À l'achat d'un plat principal, il est possible de remplacer :

- la soupe par un jus de légumes ou de tomates ;
- le féculent par une portion de légumes ou salade ;
- le dessert par un fruit frais.