



École au Cœur-du-Boisé

Cuisine les Belles-Sœurs

Menu 2025-2026



BON APPÉTIT!

	Mercredi	Jeudi	Vendredi
SOUPE ou POTAGE	Potage du moment	Soupe à la tomate	Soupe du chef
REPAS FROID	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Pointes de pita grillées	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain	Houmous Tartinade de houmous, Pointes de pita grillées, fromage, et fruits
REPAS CHAUD			
Semaine 1	<u>Souvlaki au poulet</u> Pointe pita grillé Sauce tzatziki Salade grecque	<u>Spaghetti à la viande</u> Bœuf Petit pain à l'ail Batônnets de carottes	<u>Croquettes de poulet</u> Multigrains Riz au poulet Macédoine
25 août 29 sept. 3 nov. 8 déc.	26 janv. 9 mars 13 avril 18 mai		
Semaine 2	<u>Lasagne</u> Sauce à la viande Petit pain à l'ail	<u>Brunch fruité</u> 2 Crêpes avec salade de fruits, yogourt et fromage mini muffin au son ou avoine	<u>Pita plat au poulet gratiné</u> Poulet, fromage, tomates cerises et sauce maison Iceberg en folie
1er sept. 6 oct. 10 nov. 15 déc.	2 févr. 16 mars 20 avril 25 mai		
Semaine 3	<u>Muffin anglais</u> Œuf, fromage au choix et mayonnaise Pommes de terre grecques Salade maison	<u>Pain au bœuf et tomates</u> Riz Jardinière de légumes	<u>Burger de poulet</u> (Mayonnaise, laitue, tomates) Salade de pâtes et légumes au pesto léger
8 sept. 13 oct. 17 nov. 5 janv.	9 févr. 23 mars 27 avril 1er juin		
Semaine 4	<u>Poisson croustillant</u> (chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Brocolis vapeur	<u>Fusilli sauce à la viande</u> Salade César	<u>Pizza 3 fromages</u> Laitue du chef accompagnée de légumes
15 sept. 20 oct. 24 nov. 12 janv.	16 févr. 30 mars 4 mai 8 juin		
Semaine 5	<u>Boulettes à la canadienne</u> Sauce ragoût Pommes de terre en purée Légumes californiens	<u>Pâté chinois</u> Lentilles Betteraves marinées	<u>Brunch Costaud</u> 1 Crêpe protéiné 1 gros muffin salé Roulé de viande de poulet Légumes au miel
22 sept. 27 oct. 1er déc. 19 janv.	23 fév. 6 avril 11 mai 15 juin		
DESSERTS Assiette de fruits frais disponible à tous les jours	Biscuit à la framboise	Banane à l'honneur ! (Pain, biscuits, smoothie ou muffins)	Lait glacé ou galette à l'avoine

Repas complet :	
2 ARTICLES	8,00 \$
<u>Plat principal chaud ou froid</u> Et 1 article parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
3 ARTICLES	8,50 \$
<u>Plat principal chaud ou froid</u> Et 2 articles parmi les suivants : soupe, boisson ou dessert)	
4 ARTICLES	9,00 \$
<u>Plat principal chaud ou froid,</u> La soupe, le choix d'une boisson et d'un dessert.	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	7,25 \$
Sandwich ou roulé :	
• Œuf ou fromage	4,00\$
• Jambon, thon ou poulet	4,00 \$
• Demi-sandwich varié avec crudités et trempette	4,00 \$
• Petite salade garnie ou César (250 mL)	3,25 \$
• Crudités (95 g) et trempette	3,00 \$
Compléments :	
• Soupe et craquelins (225 mL)	2,50 \$
• Sachet de condiments	0,50 \$
• Jus hydrofruit (60% d'eau)	2,00 \$
• Lait 2 % (200 mL)	2,00 \$
• Biscuit à l'avoine	2,00 \$
• Muffin aux fruits ou grains entiers	2,00 \$
• Fruit frais entier ou coupé	2,25 \$
• Salade de fruits (175 mL)	2,00 \$
• Dessert du jour	2,00 \$
• Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube	1,75 \$

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

OPTION 1 : Achat de coupons **pour 10 repas ou plus** en ligne : [HTTPS://CUISINELESBELLESOEURS.CA](https://cuisinelesbellesoeurs.ca)
Pour avoir rapidement les coupons, veuillez texter votre achat à ce numéro : 514-967-3908

2 ITEMS : 80\$

3 ITEMS : 85\$

4 ITEMS : 90 \$

OPTION 2 : Payable à la journée en argent comptant ou chèque, montant exact svp.