

**Services Alimentaires Monchâteau inc.**  
**Commission scolaire des Découvreurs - Centre de Formation Professionnelle Marie-Rollet**  
**2009-2010**

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine 1</b>			<b>Les mîdis pâtes et pizzas</b>		<b>Les mîdis d'ici et d'ailleurs</b>	
17 août, 14 sept., 12 oct., 9 nov., 7 déc., 4 janvier, 1er février, 1er mars, 29 mars, 26 avril, 24 mai, 21 juin	Soupe	Boeuf et coquilles	Velouté de champignons	Poulet et nouilles	Potage de céleri	Soupe aux légumes
	<b>Menu santé 1</b>	<b>Filets de poulet</b>	<b>Pizza hawaïenne</b>	<b>Burger de veau (laitue et tomate)</b>	<b>Chili con carne</b>	<b>Pâté chinois</b>
	Féculent	Riz aux légumes	.....	.....	Pain croûté	.....
	Légumes	Salade jardinière ou haricots verts	Salade d'épinards et crudités	Salade de chou et cornichons	Carottes ou salade	Betteraves ou salade verte
<b>Menu santé 2</b>	<b>Basa sauce tomates confites</b>	<b>Macaroni à la viande</b>	<b>Pain de lentilles, sauce napolitaine</b>	<b>Poulet du Général Tao</b>	<b>Jambalaya</b>	.....
Féculent	Riz aux légumes	.....	Purée	Vermicelle de riz	.....	
Légumes	Salade jardinière ou haricots verts	Salade d'épinards et crudités	Salade de chou ou salade verte	Carottes ou salade	Betteraves ou salade verte	
Dessert du jour	Dessert au choix: fruit frais, dessert au lait, gelée aux fruits, yogourt ou fruits en conserves.					
<b>Semaine 2</b>						
24 août, 21 sept., 19 oct., 16 nov., 14 déc., 11 janvier, 8 février, 8 mars, 5 avril, 3 mai, 31 mai	Soupe	Tomates et riz	Poulet et alphabet	Crème de poireaux	Soupe aux pois	Soupe Minestrone
	<b>Menu santé 1</b>	<b>Cuisse de poulet</b>	<b>Pizza jardinière</b>	<b>Sandwich au rosbif</b>	<b>Porc arc-en-ciel</b>	<b>Pain de viande, sauce créole</b>
	Féculent	Purée	.....	.....	Couscous fines herbes	Riz aux légumes
	Légumes	Pois ou salade de chou	Salade César et crudités	Pois, carottes et salade	Salade et piments	Haricots verts ou salade
<b>Menu santé 2</b>	<b>Coquille de fruits de mer</b>	<b>Lasagne</b>	<b>Gratin de tofu aux légumes</b>	<b>Pâté mexicain</b>	<b>Brochette de poulet</b>	.....
Féculent	.....	.....	.....	.....	Riz aux légumes	
Légumes	Pois ou salade de chou	Salade César et crudités	Pois, carottes et salade	Salade et piments	Haricots verts ou salade	
Dessert du jour	Dessert au choix: fruit frais, dessert au lait, gelée aux fruits, yogourt ou fruits en conserves.					
<b>Semaine 3</b>						
31 août, 28 sept., 26 oct., 23 nov., 21 déc., 18 janvier, 15 février, 15 mars, 12 avril, 10 mai, 7 juin	Soupe	Crème du potager	Poulet et coquilles	Crème de tomates	Soupe aux légumes	Tomates et nouilles
	<b>Menu santé 1</b>	<b>Boeuf bourguignon</b>	<b>Pizza au thon</b>	<b>Pain à la viande</b>	<b>Sauté de porc à l'orange</b>	<b>Saucisses porc et boeuf, sauce montarde et miel</b>
	Féculent	Purée	.....	Nachos et salsa	Riz aux légumes	Purée de légumes
	Légumes	Macédoine californienne ou salade	Salade de légumes et crudités	Salade verte ou de chou	Duo d'haricots ou salade chinoise	Salade verte
<b>Menu santé 2</b>	<b>Casserole jambon brocoli</b>	<b>Cannelloni, sauce tomate</b>	<b>Frittata aux légumes</b>	<b>Nouilles chinoises au poulet</b>	<b>Filets de poisson citronnés</b>	.....
Féculent	.....	.....	Purée	.....	Purée de légumes	
Légumes	Macédoine californienne ou salade	Salade de légumes et crudités	Salade verte ou de chou	Duo d'haricots ou salade chinoise	Salade verte	
Dessert du jour	Dessert au choix: fruit frais, dessert au lait, gelée aux fruits, yogourt ou fruits en conserves.					
<b>Semaine 4</b>						
7 sept., 5 oct., 2 nov., 30 nov., 28 déc., 25 janvier, 22 février, 22 mars, 19 avril, 17 mai, 14 juin	Soupe	Poulet et anneaux	Crème de légumes	Boeuf et orge	Tomates et riz	Potage de carottes
	<b>Menu santé 1</b>	<b>Brochette souvlaki</b>	<b>Pizza au poulet</b>	<b>Boulettes de boeuf, sauce BBQ</b>	<b>Couscous marocain et pois chiches</b>	<b>Hachis de bœuf aux légumes</b>
	Féculent	Riz blanc et sauvage	.....	Nouilles aux œufs	.....	.....
	Légumes	Navets ou salade	Salade verte et crudités	Macédoine jardinière ou salade	Salade romaine	Haricots verts ou salade
<b>Menu santé 2</b>	<b>Pâté au saumon</b>	<b>Spaghetti végétarien</b>	<b>Ciabatta au poulet</b>	<b>Burritos au porc, sauce côtes levées</b>	<b>Petit four, sauce au poulet</b>	.....
Féculent	.....	.....	.....	.....	.....	
Légumes	Navets et salade	Salade verte et crudités	Duo de salade	Salade romaine et crudités	Haricots verts ou salade	
Dessert du jour	Dessert au choix: fruit frais, dessert au lait, gelée aux fruits, yogourt ou fruits en conserves.					