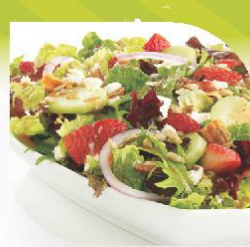


# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 1		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou jus de tomate		Soupe au bœuf et aux anneaux	Soupe aux tomates et boucles	Crème de poulet	Soupe aux légumes	Soupe au poulet et aux nouilles
Mets chauds	1 (2,95 \$)	Riz aux légumes et légumineuses ☒	Casserole de thon	<b>METS EXPLORATION</b> Omelette frittata	Salade de jambon jardinière	Bœuf aux légumes
	2 (3,80 \$)	Macaroni à la viande ☒	Pépites de poulet grillées	Lasagne, sauce à la viande	Boulettes aigres-douces (porc et veau)	Burger de poulet
Légumes		Macédoine de légumes (mets 1)	Rondelles de carottes (mets 1)	Duo de haricots (mets 1)	Légumes à l'orientale (mets 2)	Brocoli (mets 1)
Salade		Salade jardinière (mets 2)	Salade de chou (mets 2)	Salade verte (mets 1 et 2)	Salade de concombres à la dijonnaise (mets 2)	Salade verte (mets 2)
Accompagnement		–	Pommes de terre grecques persillées (mets 2)	Purée de pommes de terre (mets 1)	Riz basmati (mets 2)	Pommes de terre à la parisienne (mets 1) Pommes de terre grillées au four (mets 2)
Dessert		Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers ☒ : carré aux dattes et à l'orange et gâteau à la compote de pommes				
Boisson		Lait ou jus de fruits pur à 100 %				

☒ Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

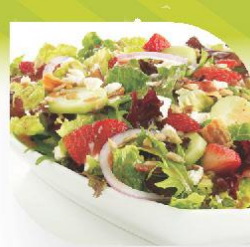
2011-2012

COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – ÉCOLE SECONDAIRE BERNARD-GARIÉPY

Tél. : (450) 742-5601, poste 218

ARAMARK

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 2		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou jus de tomate		Soupe au bœuf et à l'orge ☞	Soupe aux tomates et coquilles	Crème de légumes	Minestrone	Soupe au poulet et fusilli
Mets chauds	1 (2,95 \$)	Chaudrée de pois chiches	Choucroute de veau	<b>METS EXPLORATION</b> Tofu et légumes à la thaïlandaise	Poisson citronné	Omelette florentine
	2 (3,80 \$)	Pennines, sauce au fromage	Croque-monsieur ou croque-madame	Spaghetti, sauce à la viande	Pâté chinois	Pizza garnie
Légumes		Mélange californien de légumes (mets 1 et 2)	Courgettes (mets 1)	–	Maïs aux fines herbes (mets 1)	Carottes glacées (mets 1 et 2)
Salade		Salade verte (mets 2)	Salade du chef (mets 1 et 2)	Salade César (mets 2)	Salade de brocoli et chou-fleur (mets 1 et 2)	Salade de chou (mets 2)
Accompagnement		Purée de pommes de terre persillées (mets 1 et 2)	Pommes de terre assaisonnées cuites au four (mets 1)	Couscous (mets 1)	Riz pilaf (mets 1)	Pommes de terre grecques (mets 2) Pommes de terre au pesto (mets 1)
Dessert		Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers ☞ : croustade aux fruits et pain aux bananes				
Boisson		Lait ou jus de fruits pur à 100 %				

☞ Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

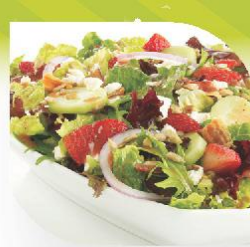
2011-2012

COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – ÉCOLE SECONDAIRE BERNARD-GARIÉPY

Tél. : (450) 742-5601, poste 218

ARAMARK

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 3		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou jus de tomate		Soupe au bœuf et riz	Soupe aux tomates et lentilles	Crème de céleri	Soupe au chou	Soupe au poulet et à l'orzo
Mets chauds	1 (2,95 \$)	Coquille de la mer (bol)	Frittata	<b>METS EXPLORATION</b> Sauté de légumes et légumineuses	Poisson méditerranéen	Fettuccines carbonara (jambon)
	2 (3,80 \$)	<i>Scooby-Doo</i> à la viande	Sous-marin au poulet	Lasagne, sauce à la viande	Pain de viande	Hambourgeois
Légumes		Haricots verts (mets 1)	Bruschetta aux tomates et olives (mets 1)	Carottes (mets 1)	Brocoli (mets 1)	Maïs en salade (mets 1 et 2)
Salade		Salade du chef (mets 1 et 2)	Salade de chou (mets 2)	Salade verte (mets 2)	Salade de chou (mets 1 et 2)	Salade César (mets 1 et 2)
Accompagnement		Purée de pommes de terre (mets 1)	Salade de coquilles (mets 1 et 2)	Couscous (mets 1)	Purée de pommes de terre (mets 1 et 2)	Pommes de terre au four épicées (mets 2)
Dessert		Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers ☞ : carré aux dattes et à l'orange et gâteau à la compote de pommes				
Boisson		Lait ou jus de fruits pur à 100 %				

☞ Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

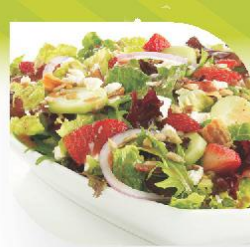
2011-2012

COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – ÉCOLE SECONDAIRE BERNARD-GARIÉPY

Tél. : (450) 742-5601, poste 218

ARAMARK

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 4		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Soupe ou jus de tomate		Soupe au bœuf et aux nouilles	Soupe aux tomates et anneaux	Crème de poireaux	Soupe aux légumes du jardin	Soupe au poulet et aux coquilles
Mets chauds	1 (2,95 \$)	Omelette aux champignons suisses	Foie de veau grillé	<b>METS EXPLORATION</b> Salade californienne	Poisson à l'aneth	Chow mein au poulet
	2 (3,80 \$)	Tortellinis gratinés	Sandwich roulé au poulet grillé	Spaghetti, sauce à la viande	Musicien	Pizza au poulet
Légumes		Courgettes grillées (mets 1)	Haricots verts aux fines herbes (mets 1)	Maïs en grains (mets 1)	Macédoine de légumes (mets 1 et 2)	–
Salade		Légumes sautés (mets 2)	Salade de chou (mets 1 et 2)	Salade crème et oignons verts (mets 2)	Salade de chou (mets 1 et 2)	Salade de légumineuses (mets 2)
Accompagnement		Riz basmati (mets 1 et 2)	Pommes de terres au pesto et aux tomates séchées (mets 1 et 2)	–	Pommes de terre grillées au four (mets 1 et 2)	Riz pilaf (mets 1) Pommes de terre en quartiers (mets 2)
Dessert		Variété de fruits frais et en coupe et desserts au lait Desserts à base de grains entiers ☞ : pain aux courgettes et barre santé au gruau				
Boisson		Lait ou jus de fruits pur à 100 %				

☞ Les produits céréaliers de blé entier sont privilégiés selon la disponibilité

2011-2012

COMMISSION SCOLAIRE SOREL-TRACY – ÉCOLE SECONDAIRE BERNARD-GARIÉPY

Tél. : (450) 742-5601, poste 218

ARAMARK