

Cafétéria Cavelier-De LaSalle

Menu 2021-2022



Les nutritionnistes du Service des ressources éducatives ont la santé des élèves à cœur. Elles appliquent la Politique portant sur les saines habitudes de vie dans toutes les cafétérias. Tu y trouveras des mets variés qui sont accompagnés de légumes, et ce, à des prix très raisonnables. Chaque semaine, tu auras la possibilité de choisir des mets sans viande.

Profite de l'occasion que t'offre la cafétéria de ton école pour faire le plein d'énergie.

Les nutritionnistes te souhaitent une bonne année scolaire!!



LISTE DE PRIX (non-complète)

ALIMENTS	PRIX	ALIMENTS	PRIX
10 forfaits-repas, incluant : Assiette principale Dessert du jour ou salade de fruits ou yogourt	54,00 \$	Comptoir à sandwich (garni au choix de l'élève) Régulier sur baguette ou tortilla	3,00 \$*
Soupe	1,15 \$	Fruits coupés: 9 onces	1,00 \$*
Assiette principale	3,00 \$*	Sandwich : 55 g de garniture/ 70 g de garniture	2,25 \$/ 2,80 \$
Assiette 2 hambourgeois, 2 pointes de pizza	5,00 \$*	Jus 100%: 200 ml / 300 ml	1,25 \$/ 1,85 \$
Dessert du jour	1,25 \$	Lait : 200 ml/ 473 ml	0,75 \$*/ 1,25 \$*
Dessert au lait	1,00 \$	Lait au chocolat : 200 ml/ 473 ml	1,45 \$/ 2,35 \$
Yogourt 100 g	1,00 \$	Biscuit à l'avoine	1,50 \$
Parfait au yogourt : petit/ grand	1,60\$/ 2,60 \$	Biscuit pépites chocolat : petit/ moyen/ grand	0,80 \$/ 1,00 \$/ 1,70 \$
Smoothie 200 ml	1,70 \$	Muffin : régulier/ grand	1,15 \$/ 1,55 \$
Petite salade/ Crudités	0,90 \$	Sandwich grillé : 2 rôties et fromage	1,95 \$
Salade «Force de la nature»	2,60 \$	Bagel et fromage à la crème	2,00 \$
Concept Verdure	3,50 \$*	Muffin anglais garni/ Bagel garni	2,85 \$
Fruits/ salade de fruits	0,90 \$ / 1,00 \$		*Aliments subventionnés MÉQ

MENU 2021-2022

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

Menu 1 : Semaines du 30 août, 27 septembre, 25 octobre, 22 novembre, 20 décembre 2021, 24 janvier, 21 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai 2021 et 20 juin 2022

Penne di casa avec duo d'haricots verts et jaunes ✕ Pita de falafel avec salade de couscous et salade	Hambourgeois à la dinde avec pommes de terre et salade 🐟 Casserole de fusillis au thon avec légumes romanesco	✕ Lasagne (PVT) avec salade César Tajine de bœuf avec couscous et légumes Montégo	Sous-marin à la dinde effilochée avec pommes de terre et salade de chou à la mexicaine Pâté chinois avec salade	Bouchées de poulet BBQ avec pommes de terre et salade Pain de viande avec riz mexicain et légumes d'automne
--	--	--	--	--

Menu 2 : Semaines du 6 septembre, 4 octobre, 1^{er} novembre, 29 novembre 2021, 3 janvier, 31 janvier, 7 mars, 4 avril, 2 mai et 30 mai 2022

Boulettes suédoises avec pommes de terre et brocoli ✕ Dhal aux lentilles rouges, tortilla et chou-fleur	✕ Spaghetti, sauce aux PVT avec salade César Assiette souvlaki de porc avec pommes de terre et légumes romanesco	Hambourgeois au bœuf avec pommes de terre et salade de chou 🐟 Poisson garni aux épinards avec riz et légumes d'automne	Vol-au-vent à la dinde avec pommes de terre et duo d'haricots Pizza maison avec salade	✕ Chili végétarien aux PVT avec salade, pita et maïs Veau à la milanaise avec spaghetti au basilic et légumes romanesco
--	---	---	---	--

Menu 3 : Semaines du 13 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre 2021, 10 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai et 6 juin 2022

🐟 Poisson à la grecque avec couscous et salade Ziti italien avec salade César	Quésadilla au bœuf avec riz mexicain et salade Fusillis alfredo au poulet et pesto avec légumes romanesco	Sauté de bœuf et brocoli avec vermicelle de riz et légumes à la chinoise 🐟 Coquille St-Jacques avec riz et légumes d'automne	✕ Hambourgeois (galette PVT) avec salade de pâtes et salade Poulet au lait de coco avec riz et fleurettes de brocoli	Cuisse de poulet avec pommes de terre et salade de chou ✕ Tofu à l'indienne ou Général Tao avec riz et légumes Montégo
--	--	---	---	---

Menu 4 : Semaines du 20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre 2021, 17 janvier, 14 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai et 13 juin 2022

✕ Pain plat aux légumes grillés et tofu avec salade Coquilles au cheddar et au veau avec légumes Montégo	Poulet à l'indienne avec riz basmati, pain naan et légumes à l'indienne 🐟 Tacos de poisson avec salade de couscous mexicaine	Ragoût marocain avec riz et fleurettes de brocoli MENU DÉCOUVERTE	Pizza californienne avec salade 🐟 Poisson argentin avec riz aux herbes et légumes d'automne	Pita Shish Taouk avec pommes de terre et salade fattouche Veau Marengo avec nouilles aux œufs et fleurettes de brocoli
---	---	---	--	---

(PVT) = Protéines végétales texturées (contient du soya)

✕ = Repas sans viande

🐟 = Repas à base de poisson ou fruits de mer

Les aliments suivants sont offerts tous les jours: soupe, sandwiches, salades, fruits et desserts variés.

Pour plus d'information sur l'alimentation, visitez www.csmb.qc.ca/sante.

Service des ressources éducatives | Nutrition