

Services Alimentaires Monchâteau inc.

Commission scolaire des Découvreurs - École secondaire de Rochebelle 2009-2010

		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1			<i>Les midis pâtes et pizzas</i>		<i>Les midis d'ici et d'ailleurs</i>	
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
	Menu santé	Basa sauce tomates confites	Pizza hawaïenne	Pain de lentilles, sauce napolitaine	Poulet du Général Tao	Pâté chinois
	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.				
Semaine 2						
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
	Menu santé	Coquille de fruits de mer	Lasagne	Gratin de tofu aux légumes	Pâté mexicain	Brochette de poulet
	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.				
Semaine 3						
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
	Menu santé	Casserole jambon brocoli	Pizza au thon ☺	Pain à la viande ☺	Sauté de porc à l'orange	Saucisses porc et bœuf, sauce moutarde et miel
	Féculent	-----	-----	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
	Dessert du jour	Dessert au choix: fruit frais, dessert au lait, gelée aux fruits, yogourt ou fruits en conserves.				
Semaine 4						
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
	Menu santé	Pâté au saumon	Spaghetti végétarien	Boulettes de bœuf, sauce BBQ	Pita Grec ☺	Petit four, sauce au poulet
	Féculent	-----	-----	Nouilles aux œufs	-----	-----
	Légumes	Navets et salade	Salade verte et crudités	Macédoine jardinière ou 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.				

☺ 1 des 3 recettes gagnantes du «concours de recette» organisé pour le comité Action Santé.