



Plan de repas :

Disponible sur;

masolutionrepas.ca

- Plan annuel 1 242.50 \$

- 90 repas 652.50 \$

- 60 repas 450 \$

- à la carte 7,65 \$

Menu incluant :

- la soupe
- le plat principal
- le dessert du jour
- le breuvage

Méthodes de paiement :

- argent comptant
- carte de débit
- carte de crédit

N'oubliez pas d'approvisionner la « carte Zipthru »

via notre site Web

www.Chartwellsk12.ca

Aucun remboursement :

SAUF si l'enfant quitte l'école définitivement durant l'année scolaire en cours. Les repas seront alors calculés au prix à la carte.

Des **frais administratifs de 25 \$** seront aussi appliqués. Les repas sont non transférables entre enfants.

25 août
22 sept.
20 oct.
17 nov.
15 déc.
26 janv.
23 févr.
23 mars
20 avril
18 mai
15 juin

01 sept.
29 sept.
27 oct.
24 nov.
05 janv.
02 févr.
02 mars
30 mars
27 avril
25 mai

08 sept.
06 oct.
03 nov.
01 déc.
12 janv.
09 févr.
09 mars
06 avril
04 mai
01 juin

15 sept.
13 oct.
10 nov.
08 déc.
19 janv.
16 févr.
16 mars
13 avril
11 mai
08 juin

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI
SEMAINE 1	<p>Soupe poulet et légumes</p> <p>Veau parmigiana**</p> <p>Nouilles aux œufs Haricots verts Salade César</p>	<p>Soupe aux lentilles</p> <p>Cuisse de poulet à la portugaise Orge pilaf</p> <p>Jardinière de légumes Salade fusion</p>	<p>Crème de poulet</p> <p>Assiette grecque** (porc mariné, riz à l'ail, sauce tzatziki, pointe de pita)</p> <p>Brocoli au beurre Salade grecque</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p>Pilons de poulet croustillant en croute d'épices Pommes de terre rôties</p> <p>Légumes mexicains Salade de chou</p>	<p>Crème de brocoli</p> <p>*Sandwich Banh-mi¹ (M.-É. Gonthier, enseignante)</p> <p>Carottes persillées Salade jardinière</p>
SEMAINE 2	<p>Crème de champignons</p> <p>Sandwich chaud au poulet sur petit pain rond</p> <p>Pois verts Salade du marché</p>	<p>Soupe à l'oignon</p> <p>Lasagne**</p> <p>Courgettes sautées aux herbes Salade César</p>	<p>Soupe minestrone</p> <p>Poulet teriyaki Couscous</p> <p>Fleurettes de brocoli Salade d'épinards</p>	<p>Crème de légumes</p> <p>Burrito à la viande**</p> <p>Légumes San Francisco Salade de carottes crémeuse</p>	<p>Soupe tomates et quinoa</p> <p>Pizza au poulet barbecue**</p> <p>Mélange de légumes à l'italienne Salade mesclun</p>
SEMAINE 3	<p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p>Boulettes de bœuf Shanghai Purée de pommes de terre</p> <p>Légumes à la florentine Salade du chef</p>	<p>Crème de courge</p> <p>Lanières de porc aigre-doux** Quinoa</p> <p>Carottes au cumin Salade californienne</p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p>Pita à l'italienne**</p> <p>Légumes de Paris Salade du marché</p>	<p>Crème de carottes</p> <p>Filet de poisson en croute d'herbes</p> <p>Riz vapeur Duo de haricots Salade verte au chou rouge</p>	<p>Soupe à l'orientale</p> <p>Assiette chinoise Riz frit au soya</p> <p>Légumes sautés asiatiques Salade d'épinards et carottes</p>
SEMAINE 4	<p>Soupe bœuf et orge</p> <p>Parmentier de porc effiloché</p> <p>Légumes racines grillés Salade du marché</p>	<p>Soupe poulet et riz</p> <p>Pâtes, sauce à la viande**</p> <p>Brocoli Salade César</p>	<p>Crème de tomates au basilic</p> <p>Burger de poulet cajun**</p> <p>Jardinière de légumes Salade de chou</p>	<p>Crème de navet</p> <p>Gratin jardinière</p> <p>Mélange fusion Salade méditerranéenne</p>	<p>Soupe bœuf et quinoa</p> <p>Poulet à la cacciatore</p> <p>Riz pilaf Pois et carottes Salade de maïs et poivrons</p>

*Plats inscrits au programme **Aliments du Québec au menu**. / Contient 50 % et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée. Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.
(les plats/produits identifiés pourront être modifiés selon les disponibilités d'approvisionnement lors de la confection des recettes.)



¹ Plat de l'élève gagnant du concours de recettes végétariennes en partenariat avec Lab22.

Plats faisant partie de notre offre végétarienne.

**Option végétarienne disponible

