



MENU École secondaire DU TOURNESOL 2020-2021



	Semaines	Les LUNDIS Pastas	Les MARDIS	Les MERCREDIS	Les JEUDIS	Les VENDREDIS Sous-marins
SEMAINE 1	24 août 28 septembre 2 novembre 7 décembre 25 janvier 8 mars 12 avril 17 mai	Soupe aux légumes	Soupe poulet et nouilles	Velouté de navet et épinards	Soupe bœuf et anneaux	Soupe tomates et coquilles
		Pâtes du moment	Pâté chinois, carottes	Sandwich au poulet, salade de pâtes	Tarte à la tomate, salade de chou	Ragoût de porc
		Spaghetti sauce à la viande		Boulettes porc-épic, nouilles aux œufs, brocoli	Filet de saumon à l'aneth, riz basmati salade de chou	Patates persillées, jardinière de légumes
		Biscuit à l'avoine	Pain aux bananes	Carré aux guimauves	Gâteau au chocolat	Tarte aux fraises
SEMAINE 2	31 août 5 octobre 9 novembre 14 décembre 1er février 15 mars 19 avril 24 mai	Crème de poireaux	Crème de tomates	Soupe poulet et orzo	Soupe tomates et nouilles	Soupe bœuf et riz
		Pâtes du moment	Boulettes de bœuf en sauce, pommes de terre vapeur, fèves vertes	Filo au porc épicé, salade de couscous	Burritos au veau, riz aux légumes	Doigts de poulet marinés, taboulé aux légumes
		Spaghetti sauce à la viande		Filet de poisson ail et tomates, salade de couscous	Pain de légumineuses sauce tomate	Bar à sous-marin
		Tarte Graham aux bananes	Biscuit Cendrillon	Pain aux courgettes	Carré aux dattes	Pouding chômeur
SEMAINE 3	7 septembre 12 octobre 16 novembre 4 janvier 8 février 22 mars 26 avril 31 mai	Crème de carottes	Soupe bœuf et couscous	Soupe poulet et riz	Soupe tomates et chou	Soupe thaïlandaise
		Pâtes du moment	Galettes de porc haché, patates pilées, chou-fleur	Wrap jambon-fromage, salade verte	Poutine au pepperoni	Poulet à la thaïlandaise, vermicelles de riz, brocoli
		Spaghetti sauce à la viande		Poisson au gratin, salade verte	Chili végétarien, nachos	Bar à sous-marin
		Pouding renversé aux fruits	Chausson aux pommes	Biscuit choco-coco	Muffin au caramel	Carré au sucre
SEMAINE 4	14 septembre 19 octobre 23 novembre 11 janvier 15 février 29 mars 3 mai 7 juin	Chaudrée de légumes d'automne	Soupe tomates et alphabet	Soupe bœuf et orzo	Crème de brocoli au curry	Soupe au poulet et millet
		Pâtes du moment	Pâté québécois, brocoli	Croque-monsieur, salade César	Boulettes de poulet à l'ananas, riz brun aux légumes	Pain de viande Marengo, purée de pommes de terre, navet
		Spaghetti sauce à la viande		Ragoût de veau, orzo, jardinière de légumes	Feuilleté aux épinards	Bar à sous-marin
		Carré aux cerises	Gâteau Reine Élisabeth	Tarte au chocolat	Étagé aux biscuits Graham	Muffin yogourt et framboises
SEMAINE 5	21 septembre 26 octobre 30 novembre 18 janvier 22 février 5 avril 10 mai	Soupe poulet et épinards	Soupe campagnarde	Soupe orge et tomates	Soupe bœuf et quinoa	Velouté maraîcher
		Pâtes du moment	Riz chinois au poulet	Feuilleté au jambon, salade colorée	Pizza pesto et tomates, laitue et légumes râpés	Brochette de poulet, riz aux légumes, carottes
		Spaghetti sauce à la viande		Émincé de bœuf sauce au vin, nouilles aux œufs, salade colorée	Sloppy Joe, laitue	Bar à sous-marin
		Pain au citron	Croustade pommes et poires	Gâteau aux carottes	Carré Graham et dattes	Crème de chocolat