



## MENU École secondaire DU TOURNESOL 2022-2023



	Semaines	Les LUNDIS Pastas	Les MARDIS	Les MERCREDIS	Les JEUDIS	Les VENDREDIS Sous-marins
<b>SEMAINE 1</b>	22 août 26 septembre 31 octobre 5 décembre 23 janvier 6 mars 10 avril 15 mai 19 juin	Soupe poulet et riz	Crème de chou-fleur et carottes	Soupe jardinière	Soupe bœuf et anneaux	Soupe tomates et alphabet
		Macaroni au fromage	Côtelettes de porc B.B.Q., couscous, légumes	Jambon à l'érable, patates pilées, légumes	Rotini sauce cardinal	BAR À SOUS-MARIN
		Spaghetti sauce à la viande	Pâtes du moment	Boulettes de bœuf à l'espagnole, patates pilées, légumes	Filet de poisson, sauce tartare, riz pilaf, légumes	Poulet Thaï, vermicelle de riz, légumes
		Gâteau blanc, coulis de framboises	Biscuit aux deux chocolats	Feuilleté aux fraises	Biscuit dattes et raisins	Croustade aux pommes
<b>SEMAINE 2</b>	29 août 3 octobre 7 novembre 12 décembre 30 janvier 13 mars 17 avril 22 mai	Soupe tomates et nouilles	Soupe aux légumes	Velouté de courges et patates douces	Soupe poulet et millet	Soupe bœuf et riz
		Penne Sopressa	Pain de volaille à l'ananas, riz, légumes	Vol-au-vent au poisson, patates rôties, légumes	Galettes de porc sauce crème, orzo, légumes	Poulet parmigiana, pâtes sauce tomate, légumes
		Spaghetti sauce à la viande	Pâtes du moment	Pizza aux tomates, mini poutine	Coquilles à la chinoise	BAR À SOUS-MARIN
		Pouding étagé au Graham	Pain bananes et canneberges	Barre au yogourt	Tarte au chocolat	Reine Élizabeth
<b>SEMAINE 3</b>	5 septembre 10 octobre 14 novembre 19 décembre 6 février 20 mars 24 avril 29 mai	Soupe bœuf et orzo	Soupe tomates et coquilles	Soupe poulet et orzo	Crème de tomates	Soupe Minestrone
		Fusilli aux tomates gratiné	Wrap au poulet, salade verte	Filet de poisson sauce à l'aneth, risotto, légumes	Sauté de porc, miel et mourarde, riz sauvage	Cubes de bœuf jardinière, patates jaunes, légumes
		Spaghetti sauce à la viande	Pâtes du moment	Chili végétarien, nachos	Farfalle au poulet	BAR À SOUS-MARIN
		Tarte aux pommes et bleuets	Muffin orangeet dattes	Bagatelle	Gâteau mousse aux fraises	Carré au sucre
<b>SEMAINE 4</b>	12 septembre 17 octobre 21 novembre 9 janvier 13 février 27 mars 1er mai 5 juin	Soupe Thaï	Soupe tomates et riz	Soupe bœuf et orge	Soupe poulet et anneaux	Potage égyptien (courgettes et lentilles)
		Rotini arrabiata	Pain de veau aux légumes, pommes de terre persillées, légumes	Empanadas au porc épicé, salade verte	Brochette de saumon au beurre blanc, riz brun, légumes	Cubes de poulet aux agrumes, orzo, légumes
		Spaghetti sauce à la viande	Pâtes du moment	Riz chinois et egg roll	Lasagne végétarienne	BAR À SOUS-MARIN
		Gâteau au chocolat	Tarte Graham à la vanille	Pouding chômeur	Carré dattes et poires	Pain au citron et framboises
<b>SEMAINE 5</b>	19 septembre 24 octobre 28 novembre 16 janvier 20 février 3 avril 8 mai 12 juin	Velouté de légumes	Soupe Portugaise	Soupe tomates et lentilles	Soupe bœuf et coquilles	Soupe poulet et nouilles
		Rigatoni sauce rosée	Boulettes de poulet aigre-douce, riz, légumes	Fajitas au veau, couscous, salade de carottes et courgettes	Pâté chinois, jardinière de légumes	Souvlaki de porc, riz aux légumes
		Spaghetti sauce à la viande	Pâtes du moment	Penne alfredo et jambon	Croque-monsieur, salade césar	BAR À SOUS-MARIN
		Gâteau à la salade de fruits	Carré à l'érable	Muffin aux pépites de chocolat	Gâteau frigidaire	Tarte Graham aux petits fruits