

- > la soupe ou jus de légumes 200 ml
- > le plat principal
- > le pain
- > la boisson (eau, lait 200 ml ou jus 200 ml)
- > le dessert (fruit frais, yogourt 100 g, salade de fruits, compote de pommes ou certains jours : biscuit, gâteau, etc.)

PLAN ANNUEL : 1045.50 \$
90 REPAS : 625.50 \$
50 REPAS : 357.50 \$
PRIX UNITAIRE: 7,65 \$

**MATERNELLE
PETITE SECTION**

PLAN ANNUEL OBLIGATOIRE
INCLUANT

- plat principal
- boisson (eau, lait ou jus)
- dessert
- 2 collations par jour

PLAN ANNUEL : 1088 \$

**MOYENNE ET GRANDE
SECTION**

PLAN DE REPAS INCLUANT

- plat principal
- boisson (eau, lait ou jus)
- dessert
- 1 collation par jour

PLAN ANNUEL : 1156 \$
90 REPAS : 670.50 \$
50 REPAS : 385 \$
PRIX UNITAIRE: 8,15 \$

**L'achat des plans repas
peut se faire à travers
notre site web cafzone.ca
Ou par chèque fait à
l'ordre du
GROUPE COMPASS
(QUÉBEC) LTÉE**

Menu année scolaire
2021-2022

Semaine 1

23 août 21 fév.
20 sept. 21 mars
18 oct. 18 avril
15 nov. 16 mai
13 déc. 13 juin
24 janv.

Semaine 2

30 août 28 fév.
27 sept. 28 mars
25 oct. 25 avril
22 nov. 23 mai
20 déc. 20 juin
31 janv.

Semaine 3

06 sept. 07 fév.
04 oct. 07 mars
1^{er} nov. 04 avril
29 nov. 02 mai
10 janv. 30 mai

Semaine 4

13 sept. 14 fév.
11 oct. 14 mars
08 nov. 11 avril
06 déc. 09 mai
17 janv. 06 juin

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
	Soupe poulet et légumes Pita à l'italienne Frittata cheddar fort et légumes Riz pilaf Salade verte et chou rouge Fleurons de brocoli	Soupe aux pois Macaroni au fromage (Mac and cheese) Filet de poisson croustillant Pommes de terre en quartiers Salade César Haricots verts	Crème de légumes Sauté de poulet et brocoli Nouilles aux œufs Saucisses et pommes de terre en plaque Salade du chef Carottes persillées	Soupe cultivateur Gratin Tex Mex végété Dinde au lait de coco Vermicelles Salade jardinière Légumes Montego	Crème de brocoli Poulet Général Tao Cari aux lentilles et courge Riz basmati Salade d'épinards Macédoine de légumes
	Crème de champignons Poulet au beurre Riz vapeur Quesadillas mexicaines Fleurons de brocoli Salade du marché	Soupe à l'oignon Spaghetti, sauce à la viande Étagé végétarien aux patates douces Salade César Mélange de légumes bistro	Soupe minestrone Poulet teriyaki Quiche florentine au féta Quartiers de pommes de terre Légumes sautés Salade verte et chou rouge	Soupe tomates et quinoa Burger de dinde maison Sauté tofu au gingembre Vermicelles de riz Salade kimchi Carottes	Crème de poulet Bifteck sauce lyonnaise Purée de pommes de terre Pâté au saumon, sauce à l'aneth Petits pois Salade méditerranéenne
	Soupe poulet et vermicelles Boulettes Stroganoff Filet de poisson bruschetta Nouilles aux œufs Mélange californien Salade du chef	Soupe aux lentilles Penne Pizza Pain plat artichauts et chèvre Salade César Légumes au four	Potage Crécy Escalope de poulet salsa Tortellinis au fromage sauce rosée Riz persillé Salade d'épinards Duo de haricots	Soupe paysanne Pâté chinois Omelette à la grecque Quinoa Salade du chef Carottes et édamames	Soupe bœuf et orge Bouchées de poulet maison et mayonnaise épicée Pommes de terre rissolées Pain de lentilles Salade de chou Légumes Montego
	Crème de tomate Cuisse de poulet BBQ Pommes de terre grelots Chili sin carne Chips de tortillas Maïs et poivrons rouges Salade de carottes	Soupe poulet et nouilles Lasagne à la viande Pita falafel Salade César Courgettes fraîches au four	Soupe aux légumes Pâté à la dinde Bœuf bourguignon Purée de pommes de terre Mélange de légumes bistro Salade italienne	Crème de courge Poulet portugais Riz basmati Croquettes de thon et aïoli Salade du marché Fleurons de brocoli	Soupe orientale Veau parmigiana Pâtes persillées Sandwich gourmet végétarien Salade printanière Haricots verts

Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.