



# MENU DE LA CAFÉTÉRIA 2025-2026



Automne & Hiver



Académie Saint-Louis  
Préscolaire - Primaire

MENU		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine 1</b>	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe tomates et riz	Crème de champignons	Soupe jardinière au poulet	Crème de légumes	Soupe bœuf et coquilles
	29 sept. 3 nov. <i>Mets principaux</i>	* Macaroni à la viande	* Mijoté de porc aux pêches	* Sandwich chaud au poulet	* Polpette de veau et bœuf à l'italienne	* Pizza végé ou Pepperoni
		* Filet de poisson blanc sauce crème aux agrumes	* Chili sin carne (PVT)	* Galette de thon, mayo cari		
	15 déc.		Nachos / Nouilles aux œufs	Patates quartiers	* Repas méli-mélo	* Salade César au poulet
	2 févr. 16 mars <i>Légumes</i> <i>Accompagnements</i>	Crudités Riz et légumes	Légumes du jour Concombre et tomates	Légumes Californiens / Salade de chou/ Crudités	Haricots jaunes et verts Pâtes au pesto	Patates rissolées Salade César/ Crudités
<i>Dessert</i>	* Galettes à la mélasse * Salade de fruits	* Fruits * Pouding au chômeur	* Biscuits maison au chocolat * Fruits	* Tartelette du moment * Compote	* Fruits * Dessert du pâtissier	
<b>Semaine 2</b>	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe bœuf et orge	Soupe Won-Ton et nouilles frites	Potage de poireau, poires et pomme de terre	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes
	6 oct. 10 nov. <i>Mets principaux</i>	* Vol-au-vent au poulet	* Nouilles chinoises au porc et Egg Roll, sauce prune	* Saucisse au poulet Sauce créole	* Petits pain végé style "Gros Hector"	* Filet de poisson croustillant Sauce aioli citronnée
		* Bœuf haché en casserole	* Sandwichs aux œufs	* Pâté au saumon	* Farfalles à la viande	* Croque-Monsieur
	5 janv. 9 févr. 23 mars <i>Légumes</i> <i>Accompagnements</i>	Légumes du jour Crudités / Patates grelots	Crudités et trempette / Légumes sautés	Concombre et tomate Purée patate/carotte/navet	Salade du chef Légumes croquants	Crudités et trempette Riz et légumes chauds
	<i>Dessert</i>	* Bouchée Choco-gruau * Fruits	* Biscuit Chinois et Jello * Fruits	* Brownie * Salade de fruits	* Yogourt et coulis fruits * Fruits	* Dessert du pâtissier * Fruits
<b>Semaine 3</b>	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe bœuf et orge	Crème de volaille	Minestrone	Crème de courge et lait de coco	Choix du chef
	13 oct. 24 nov. <i>Mets principaux</i>	Croque au thon gratiné	* Bœuf aux légumes	* Filet de saumon laqué	* Lasagne à la viande	* Sous-marin porc effiloché
		* Macaroni au fromage Champignons rôtis	* Salade de pâtes avec œufs-jambon-poulet	* Poulet au beurre et couscous	* Repas méli-mélo	* Lanières de poulet oriental Vermicelle de riz
	12 janv. 16 févr. 30 mars <i>Légumes et</i> <i>Accompagnements</i>	Brocoli et chou-fleur Crudités et trempette	Purée pomme de terre Crudités et trempette	Fèves jaunes et vertes Crudités et trempette	Salade César/pain à l'ail Crudités et trempette	Salade de concombres Sauté de légumes
	<i>Dessert</i>	* Croustarde aux pommes * Fruits	* Gâteau au chocolat * Fruits	* Muffin aux carottes * Jello et fruits	* Fruits * Dessert du pâtissier	Carré Napolitain * Fruits



	MENU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>Semaine 4</b>	<i>Potage / Soupe</i>	Crème de tomates et pesto	Soupe poulet et riz	Crème de brocoli	Soupe tomate et lentilles	Choix du chef
20 oct.	<i>Mets principaux</i>	* Jambon à l'érable et purée	* Hachis de poulet & patates	* Penne au saumon sauce au citron	* Sous-marin garni	* Poulet Général Tao sur riz
1er déc		* Bœuf à l'orange Sur vermicelle de riz	*Tortellini au fromage sauce rosée	* Burritos aux œufs	* Pâté chinois	* Croquette de poisson blanc Mayo miel et épices
19 janv.	<i>Légumes</i>	Macédoine	Salade du chef	Riz pilaf et salsa	Légumes chauds	Sauté de légumes thai / Carottes et concombres
23 févr.	<i>Accompagnements</i>	Crudités et trempette	Concombres	Crudités et brocoli chaud	Crudités et trempette	
6 févr.	<i>Dessert</i>	* Barre Nanaïmo * Salade de fruits	* Pain aux bananes * Fruits	* Gâteau Cendrillon * Fruits	* Jello * Galettes diverses * Fruits	* Dessert du pâtissière * Fruits
<b>Semaine 5</b>	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe bœuf et anneaux	Crème de carotte et miel	Soupe aux légumes	Soupe au pois	Choix du chef
27 oct.	<i>Mets principaux</i>	* Filet de poisson pané et sauce tartare	* Spaghetti italien	*Burger de bœuf et chips	* Quiche jardinière	* Croquette de poulet
8 déc.		* Galette de bœuf haché	* Tofu parmigiana	*Mijoté poulet miel et cari Purée	* Côtelettes de porc aigre-doux sur nouilles aux œufs	* Pâté mexicain Betterave marinée & ketchup
26 janv.	<i>Légumes</i>	Riz aux légumes ou grelot	Pâtes pesto tomate	Salade composée du jour	Brocoli et chou-fleur	* Riz pilaf/ pois vert
9 mars	<i>Accompagnements</i>	Crudités et trempette	Salade César	Légumes chauds	Crudités et trempette	Concombres / Tomates
13 avril	<i>Dessert</i>	* Boules énergie * Fruits	* Tarte au sucre * Salade de fruits	Galette choco & petits fruits * Fruits	* Dessert du pâtissier * Fruits	* Gâteau Reine Élisabeth * Fruits



Tous les repas sont servis avec des fruits et du lait.



Le deuxième met principal offert est sujet à changement sans préavis.



Lorsqu'il y a une journée de congé ou une pédagogique le lundi, les menus de la semaine sont décalés d'une journée.

Le menu du vendredi est donc annulé.

#### Références :

- 1 - L'alimentation du Québec voie d'action pour le milieu scolaire (Documents 51-5098).
- 2 - Le guide alimentaire canadien.
- 3 - Les menus sont adaptés par la cheffe cuisinière, Marie-Claude Bouré et vérifié par la direction de l'école.

Mise à jour 29 septembre 2025

#### Légende:

Poisson
Bœuf ou Veau
Poulet
Porc
Végétarien