



MENU DE LA CAFÉTÉRIA 2026-2027



Automne & Hiver



Académie Saint-Louis
Préscolaire - Primaire

	MENU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 1	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes
5 oct.	<i>Mets principaux</i>	* Coq au vin sur purée	* Poisson à l'italienne	* Tofu parmigiana	* Lasagne à la viande	* Burger de bœuf
9 nov.		* Sous-marin gratiné au jambon	* Cari de pois chiche au lait de coco	* Filet de porc rôti avec sauce ail et romarin	* Filet de saumon laqué Riz et légumes	* Burger de poulet Chips
11 janv.	<i>Légumes</i>	Brocoli et chou-fleur	Couscous et fèves vertes	Orzo aux herbes et légumes	Salade César/ Pain à l'ail	Salade composée du jour
15 févr.	<i>Accompagnements</i>	Crudités et trempette	Crudités et trempette	Crudités et trempette	Crudités et trempette	Crudités et trempette
29 mars	<i>Dessert</i>	* Croustarde aux fruits * Fruits	* Gâteau du pâtissier * Fruits	* Muffin * Jello et fruits	* Yogourts * Fruits	* Inspiration du moment * Fruits
Semaine 2	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes
12 oct.	<i>Mets principaux</i>	* Frittata au feta et tomate	* Nouilles chinoises et Egg Roll, sauce prune	* Saucisse porc et bœuf Sauce créole	* Croque-Monsieur classique	* Croquette de poulet et frites
23 nov.		* Bœuf haché en casserole	* Poke bol au poulet	* Riz cajun aux crevettes et poulet	* Farfalles au tofu et pesto	* Menu méli-mélo
18 janv.	<i>Légumes</i>	Légumes du jour	Nouilles frites	Concombre et tomate	Salade grecque	Crudités et trempette
22 févr.	<i>Accompagnements</i>	Salade verte/ Patates grelots	Légumes sautés	Purée patate/carotte/navet	Crudités	Légumes chauds
5 avril	<i>Dessert</i>	* Dessert méli-mélo * Fruits	* Biscuit Chinois et Jello * Fruits	* Gâteau du moment * Salade de fruits	* Yogourt et coulis fruits * Fruits	* Dessert du pâtissier * Fruits
Semaine 3	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes
19 oct.	<i>Mets principaux</i>	* Macaroni à la viande	* Mijoté de porc miel et ail	* Sandwich chaud au poulet	* Baguette jambon, fromage Suisse, mayo, laitue	* Pizza inspiration du chef
30 nov.		* Filet de poisson blanc sauce crème aux agrumes	* Chili sin carne (PVT) Nachos / Nouilles aux œufs	* Pâté au saumon Patates rôties		* Salade César au poulet
25 janv.	<i>Légumes et</i>	Crudités	Légumes du jour	Légumes chaud, pois verts	Salade de pâtes	Patates rissolées
8 mars	<i>Accompagnements</i>	Riz et légumes	Concombre et tomates	Crudités	Crudités	Salade César/ Crudités
12 avril	<i>Dessert</i>	* Galettes du jour * Salade de fruits	* Fruits * Gâteau du moment	* Pouding et biscuit sec * Fruits	* Tartelette du moment * Compote	* Fruits * Dessert du pâtissier



	MENU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Semaine 4	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes
26 oct.	<i>Mets principaux</i>	* Poitrine de poulet, sauce dijon	* Jambon à l'érable et purée	* Hachis de bœuf	* Croque Monsieur classique	* Poulet Général Tao sur riz
7 déc.		* Boulettes de bœuf style bourguignon	* Tortellini au fromage sauce rosée	* Filet de poisson pané Sauce tartare	* Burritos végétarien	* Repas méli-mélo
1 févr.	<i>Légumes</i>	Macédoine, nouille aux œufs	Salade du chef	Riz pilaf et salsa	Légumes chauds	Sauté de légumes thai
15 mars	<i>Accompagnements</i>	Crudités et trempette	Concombres	Crudités et brocoli chaud	Crudités et trempette	Carottes et concombres
	<i>Dessert</i>	* Galettes variées * Salade de fruits	* Tarte du jour * Fruits	* Jello et yogourt * Fruits	* Pain aux bananes * Fruits	* Dessert du pâtissière * Fruits
Semaine 5	<i>Potage / Soupe</i>	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes	Soupe du jour ou jus de légumes
2 nov.	<i>Mets principaux</i>	* Petits pains au saumon fumé Fromage crème, laitue, oignon rouge	* Pain de viande sauce tomate basilic	* Pâté chinois	* Bols de salade Tacos	* Filet de poisson croustillant Sauce aïoli citronnée
14 déc.		* Spaghetti italien	* Quiche jardinière	* Lanières poulet Sauce Teriyaki	* Boulette de porc aigre- douce & Nouilles aux œufs	* Salade repas œufs-poulet
8 févr.	<i>Légumes</i>	Salade composée	Quartier de patates	Riz	Brocoli et chou-fleur	Bulgur pilaf et légumes
22 mars	<i>Accompagnements</i>	Crudités et trempette	Légumes	Légumes chauds	Crudités et trempette	Concombres / Tomates
	<i>Dessert</i>	* Barre énergie * Fruits	* Pouding saveur du moment * Salade de fruits	* Dessert méli-mélo * Fruits	* Cup cake * Fruits	* Gâteau du pâtissier * 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.

Légende:

Poisson

Bœuf ou Veau

Poulet

Porc

Végétarien

Mise à jour 18 sept. 2026