






# Menu de la cafétéria du personnel - 2010-2011

| SEMAINE DÉBUTANT LE LUNDI                                                                                                                                                                                      |                  | LUNDI                                                                                                                        | MARDI                                                                                                                                                                                           | MERCREDI                                                                                                                                                         | JEUDI                                                                                                                                                                                              | VENDREDI                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEMAINE 1</b><br><br>18 octobre    28 mars<br>22 novembre    26 avril *<br>20 décembre    24 mai *<br>24 janvier    20 juin<br>21 février                                                                   | M<br>I<br>D<br>I | Consommé au bœuf<br>Macaroni sauce à la viande<br>Filet de pangasius au citron vert ♥<br>Riz / Betterave<br>Avalanche ♥      | Potage Dubary (chou-fleur) au curcuma ♥<br>Croque-monsieur sur pain multigrain<br>Riz aux pois chiches et féta<br>Crudités<br>Carré à la banane                                                 | Jus « Délice du jardin »<br>Émincé de poulet au cari<br>Légumes du jardin en croûte<br>Nouilles au beurre / Macédoine<br>Croustade aux pommes et rhubarbes ♥     | Soupe aux pois<br>Rôti de bœuf au jus<br>Sandwich au thon (pain-14-céréales)<br>et cornichon à l'aneth<br>Couscous / Brocoli<br>Gâteau d'antan au sucre à la crème                                 | Potage garbure (légumes)<br>Pâté chinois à la viande et aux lentilles<br>Omelette au fromage<br>Pommes de terre sucrées rissolées<br>Haricots de lima<br>Dessert «Choix de la pâtissière» |
|                                                                                                                                                                                                                | S<br>O<br>I<br>R | Soupe du jour<br>Pilons de poulet rôtis<br>Pommes de terre au cheddar<br>Salade de tomates et maïs<br>Pâte à choux farcie    | Soupe du jour<br>Émincé de veau à la crème sure<br>Fettucini à l'ail / Courgette ail et thym<br>Salade de légumes<br>Gâteau double chocolat                                                     | Cocktail de fruits frais<br>« SloppyJoe »<br>Couscous<br>Salade italienne<br>Carré aux dattes                                                                    | Soupe du jour<br>Filet mignon de porc mariné au romarin<br>Ratatouille / Crudités et trempette<br>Pommes de terre au parmesan<br>Biscuit à la crème glacée                                         |                                                                                                        |
| <b>SEMAINE 2</b><br><br>25 octobre    7 mars *<br>29 novembre    4 avril<br>5 janvier *    2 mai<br>2 février *    30 mai                                                                                      | M<br>I<br>D<br>I | Soupe consistante au poulet et millet<br>Spaghetti sauce à la viande et tofu<br>Spaghetti Alfredo au cheddar<br>Yogourt      | Jus « Délice du jardin »<br>Steakettes de veau<br>Carré aux courgettes<br>Pommes de terre frites au four<br>Jardinière de carottes et poireaux<br>Gâteau au chocolat et à l'orange              | Minestrone<br>En duo ou en trio:<br>- Saucisses italiennes<br>- Fusillis aux trois fromages<br>- Petit pain au pesto<br>Croustillant au caramel                  | Soupe chinoise aux œufs et champignons<br>Sauté de poulet et légumes à l'orientale ♥<br>Saumon aux épices<br>Riz safrané / Étuvée d'épinards<br>Mousse aux fruits ♥                                | Potage crécy (carotte) à la poire<br>Tourtière (bœuf, porc et veau)<br>Gratin du maraîcher au fromage havarti<br>Maïs<br>Dessert «Choix de la pâtissière»                                 |
|                                                                                                                                                                                                                | S<br>O<br>I<br>R | Soupe Won Ton<br>Filet de truite vapeur<br>Riz / Brocoli<br>Salade de cantaloup et poivrons<br>Gâteau roulé                  | Soupe du jour<br>Ragoût de merguez et cubes de porc<br>Betteraves au beurre<br>Marinades<br>Salade de fruits frais                                                                              | Soupe du jour<br>Filet de poulet pané maison<br>Pois mange-tout / Concombre<br>Pommes de terre parisiennes rissolées<br>Comptoir à yogourt                       | Cocktail de fruits frais<br>Hamburger de veau garni<br>Tortillas grillés et salsa<br>Salade mixte / Vinaigrette maison<br>Pouding chômeur                                                          |                                                                                                        |
| <b>SEMAINE 3</b><br><br>8 novembre    11 avril<br>6 décembre    9 mai<br>10 janvier    6 juin<br>7 février<br>14 mars                                                                                          | M<br>I<br>D<br>I | Soupe à l'oignon<br>Veau Strogonoff<br>Ravioli au fromage, sauce napolitaine<br>Couscous<br>Carré aux dattes ♥               | Crème de champignons<br>Burritos au chili de bœuf et garnitures<br>Courgette farcie<br>Riz à la mexicaine<br>Carré Mont-Blanc                                                                   | Soupe aux lentilles<br>Longe de porc, tomate et basilic<br>Casserole de nouilles au thon<br>Pommes de terre jaunes<br>Macédoine<br>Gâteau aux pommes et épices ♥ | Consommé de bœuf et orge<br>Dinde à la façon du roi sur<br>croûtons de pain de blé<br>Soufflé à l'oignon et pommes de terre<br>et fromage suisse / Riz pilaf / Brocoli<br>Salade de fruits frais ♥ | Jus « Délice du jardin »<br>Pizza toute garnie<br>Pizza tomates, fromage et légumes<br>Dessert «Choix de la pâtissière»                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                | S<br>O<br>I<br>R | Soupe du jour<br>Sandwich chaud à la dinde / Petits pois<br>Purée de pommes de terre douces<br>Salade de chou<br>Tartelettes | Soupe du jour<br>Côtes levées au barbecue<br>Couscous à l'orange / Haricots verts<br>Salade de mangues<br>Coupe glacée et ses garnitures                                                        | Cocktail de fruits frais<br>Lasagne au four<br>Salade César<br>Petit pain à l'ail<br>Gelée au fruit                                                              | Soupe du jour<br>Pain de viande miniature<br>Pommes de terre rissolées / Carottes au<br>miel / Échalotes vertes / Salade de tomates<br>/ Millefeuille                                              |                                                                                                      |
| <b>SEMAINE 4</b> <br><br>15 novembre    21 mars<br>13 décembre    18 avril<br>17 janvier    16 mai<br>14 février    13 juin | M<br>I<br>D<br>I | Crème de poulet<br>Tortellini farci à la viande, sauce rosée<br>au pesto<br>Aubergines à la parmesane<br>Yogourt             | Crème de poireaux<br>Boulettes de porc aigres-douces ♥<br>Merlu-vapeur dans son court bouillon<br>Riz sauvage aromatisé à l'orange<br>Haricots verts<br>Brunoise de poivrons rouges<br>Brownies | Jus « Délice du jardin »<br>Bourguignon de veau<br>Penne au fromage à la crème et aux<br>fines herbes<br>Couscous<br>Compote de pommes et fruits                 | Soupe aux choux<br>Cuisse de poulet barbecue<br>Sandwich aux œufs sur pain de lin et<br>crudités<br>Purée de pommes de terre / Petits pois<br>Gâteau vanille et coulis de fruits ♥                 | Soupe poulet, nouilles et cubes de dinde<br>Jambalaya ♥ (riz à la viande et aux<br>légumes)<br>Pâté au saumon<br>Carottes persillées<br>Dessert «Choix de la pâtissière»                  |
|                                                                                                                                                                                                                | S<br>O<br>I<br>R | Soupe du jour<br>Tournedos de poulet<br>Riz espagnol / Macédoine<br>Crudités et trempette<br>Renversé au chocolat            | Soupe du jour<br>Pitazza de blé garnie<br>Pitazza de blé végétarienne<br>Salade de concombres et pommes<br>Crêpe farcie                                                                         | Soupe du jour<br>Noisette de bœuf et champignons sautés<br>Frites au four<br>Salade de cœurs de palmier<br>Brocoli<br>Comptoir à yogourt et ses garnitures       | Cocktail de fruits frais<br><br><i>Découverte du mois</i><br><br>Gâteau moka                                                                                                                       |                                                                                                      |

- Disponible tous les midis : lait 2%, jus de légumes, fruits frais et comptoir à salades.

- Disponible tous les soirs : lait 2 %, jus et fruits frais.

- Nous utilisons toujours des produits de première qualité : huile d'olive, margarine non hydrogénée, farine non blanchie, farine de blé entier...

Durant l'année scolaire, certains dîners thématiques auront lieu : Halloween, Noël, St-Valentin...

♥ = Coup de cœur \* = Menu modifié en raison d'un congé

# PETITS DÉJEUNERS

(servi entre 7 h 15 et 7 h 45)

| Lundi                                                                      | Mardi                                                        | Mercredi                                                                        | Jeudi                                                                       | Vendredi                                                                                       |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Panier de fruits frais                                                     | Panier de fruits frais                                       | Panier de fruits frais                                                          | Panier de fruits frais                                                      | Panier de fruits frais                                                                         |
| Jus de fruits et lait                                                      | Jus de fruits et lait                                        | Jus de fruits et lait                                                           | Jus de fruits et lait                                                       | Jus de fruits et lait                                                                          |
| Yogourt<br>Céréales<br>Fromages tranchés<br>Rôties et confiture<br>Cretons | Yogourt<br>Céréales<br>Fromages tranchés<br>Pain aux raisins | Yogourt<br>Céréales<br>Fromages tranchés<br>Muffins anglais de blé et confiture | Céréales<br>Rôties et confiture<br>Fromages tranchés                        | Jus d'orange fraîchement pressé<br><br>Yogourt<br>Céréales                                     |
| Crème de blé<br>Bagel, fromage à la crème et coupe de raisins              | Jus fouetté aux fruits et yogourt (smoothie) et gruau        | Oeufs et bacon sur muffin anglais<br><br>Œufs en vedette                        | Comptoir à yogourt : fruits frais, céréales, graines de lin, fruits séchés. | Fromages tranchés<br>Rôties et confiture                                                       |
|                                                                            |                                                              |                                                                                 |                                                                             | Semaines 2-4 : pain doré garni de fruits frais / Semaines 1-3 : crêpes garnies de fruits frais |

## COLLATIONS

La numérotation correspond au calendrier du menu principal.

|                      | Lundi                                                                                             | Mardi                                                                                                                       | Mercredi                                                                                               | Jeudi                                                                                            | Vendredi                                                                                                     |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| MATIN                | Fruit frais                                                                                       | Fruit frais                                                                                                                 | Fruit frais                                                                                            | Fruit frais                                                                                      | Fruit frais                                                                                                  |
| APRÈS-MIDI           | 1. Yogourt<br>2. Biscuits au chocolat<br>3. «Petit Danone»<br>4. Biscuits sablés et jus de fruits | 1. Muffins vedettes<br>2. Fromage ou muffins salés et jus de légumes<br>3. Biscuits vedettes<br>4. Muffins à la mélasse     | 1. Galettes à la mélasse<br>2. Muffins aux pommes<br>3. Muffins au chocolat<br>4. Biscuits Forêt noire | Collations assorties                                                                             | 1. Mélange Vector<br>2. Barres tendres<br>3. Carrés à la guimauve<br>4. Biscuits chocolat, bananes et pommes |
| FIN DE JOURNÉE 16h30 | 1. Tartinades<br>2. Minimuffins<br>3. Pain aux raisins<br>4. Mélange Vector                       | 1. Biscuits et fruits frais<br>2. Pain aux raisins<br>3. Yogourt à boire<br>4. Bâtonnets aux fines herbes et jus de légumes | 1. «Petit Danone»<br>2. Tortillas garnis<br>3. Brochettes de fruits frais<br>4. Sandwichs aux oeufs    | 1. Biscuits graham garnis<br>2. Barres tendres<br>3. Carrés à la guimauve<br>4. Surprise du mois | 1. Jus de fruit<br>2. Crudités<br>3. Jus de légumes<br>4. Fruits frais                                       |

C'est avec grand plaisir que l'équipe de la cuisine vous présente son menu pour l'année 2010-2011. Notre objectif premier est d'offrir aux élèves un service alimentaire au goût d'aujourd'hui selon des critères de fraîcheur, d'équilibre et de diversité. Nous proposons quotidiennement deux choix de repas complets basés sur le *Guide alimentaire canadien* : potages, plats principaux à base de viande ou végétariens, féculents, légumes, desserts et lait. Pour compléter les repas, un comptoir à salades ou crudités et des fruits frais sont disponibles en tout temps. De plus, tous les élèves ayant des allergies alimentaires bénéficient d'un service personnalisé et attentionné répondant à leurs besoins spécifiques.

### L'équipe de la cuisine :

- ♥ Philippe Jetté, chef cuisinier ♥ Marie-France Bélanger ♥ Guylaine Blais ♥
- ♥ Jeanne-d'Arc Bourgouin ♥ Serge Argot ♥ Audette Côté ♥ France Dion ♥
- ♥ Annie Gaudet ♥ Chantal Imbeault ♥ Josée Trottier ♥ Diane Paré ♥
- ♥ Anne-Marie Pappageorges ♥ Denis Gosselin ♥ Dany Tousignant ♥

BON APPÉTIT !

# MENU 2010-2011



PENSIONNAT des SACRES-CŒURS

ÉCOLE PRÉSCOLAIRE PRIMAIRE PRIVÉE

1575, chemin des Vingt, Saint-Bruno-de-Montarville (Québec) J3V 4P6  
Téléphone : (450) 653-3681