

	PÉDAGOGIQUE	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
	21-nov	22-nov	23-nov	24-nov	25-nov
ENTRÉE		CREME DE TOMATE	SOUPE MINISTRONE	CRÈME DE BROCOLI	SOUPE À L'OIGNON
		CROUTONS AUX RILLETES DE SAUMON	SALADE DINDE, FROMAGE ET ŒUF	SALADE DE PÂTES	FLAN DE LÉGUMES
REPAS CHAUD		PAIN DE VIANDE SAUCE TOMATE	QUICHE JAMBON FROMAGE	POULET GÉNÉRAL TAO	PENNE SAUCE À LA SAUCISSE ITALIENNE
		PENNE À LA GIGI	MORUE EN CROÛTE D'ÉPICES	FILET DE SAUMON SAUCE HOLLANDAISE	CROQUETTES DE POISSON
REPAS FROID		BAGUETTE AU ROTI DE BŒUF AVEC SALADE DE POMMES DE TERRE	BAGEL FROMAGE À LA CRÈME ET SAUMON FUMÉ	ASSIETTE CAMPAGNARDE	SANDWICH FOCCACIA JAMBON-FROMAGE ET PESTO
DESSERT		TARTE AU SUCRE	GÂTEAU AU CITRON	GÂTEAU VANILLE	DESSERTS VARIÉS
	FRUITS FRAIS				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	 VENDREDI
	28-nov	29-nov	30-nov	01-déc	02-déc
ENTRÉE	SOUPE BŒUF ET ORGE	CRÈME DE CAROTTE ET GINGEMBRE	SOUPE DE POISSON	SOUPE TOMATE ET RIZ	CRÈME DE LÉGUMES
	TABOULÉ	LAITUE AU FROMAGE RAPÉ ET TOMATES	BRUSCHETTA ET SON PETIT PAIN GRILLÉ	SALADE DE CHOUX	SALADE DE BETTERAVES
REPAS CHAUD	POULET TANDOORI	TAGLIATELLE SAUCE BOLOGNAISE	QUESADILLAS	CRÊPE JAMBON-FROMAGE	PÂTÉ CHINOIS
	FILET DE TILAPIA SAUCE CRÉMEUSE AU CITRON	TAJINE DE VEAU	CROUSTILLANT D'AIGLEFIN	VOL AU VENT DE SAUMON	RISOTTO FROMAGE ET CHAMPIGNONS SAUVAGES
REPAS FROID	BAGUETTE DINDE, BRIE ET SALADE	SALADE DE RIZ AU THON	PANINI À LA SALADE DE GOBERGE, TOMATE ET LAITUE	SALADE DE MACARONI	WRAP AUX ŒUFS
DESSERT	SALADE DE FRUITS	CROUSTADE AUX FRUITS	POUDING CHÔMEUR	TARTELETTE AU CITRON	DESSERTS VARIÉS
	FRUITS FRAIS				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	05-déc	06-déc	07-déc	08-déc	09-déc
ENTRÉE	CRÈME DE POULET	SOUPE BŒUF ET LENTILLES	SOUPE WON-TON	SOUPE POULET ET LÉGUMES	CRÈME DE CHAMPIGNONS
	SALADE D'ÉPINARDS	SALADE ŒUF ET POMMES DE TERRE	SALADE DE GOBERGE	SAMOUSAS	SALADE DE MACARONI
REPAS CHAUD	COUSCOUS POULET ET MERGUEZ	EGG ROLLS	BŒUF BOURGUIGNON	LASAGNE	POULET BBQ
	FILET DE MERLU À LA GRECQUE	SAUMON CHAMPIGNONS ET CRÈME FRAICHE	QUICHE AUX LÉGUMES GRILLÉS	MORUE SAUCE CARI ET NOIX DE COCO	BLANQUETTE DE VEAU
REPAS FROID	SALADE CÉSAR	SANDWICH DE POULET AU CURI	CROISSANT JAMBON FROMAGE SUISSE	SALADE DE CŒURS DE PALMIER ET TOMATES	ŒUF MIMOSA ET SALADE DE LÉGUMES GRILLÉS
DESSERT	YOGOURT	GÂTEAU AUX CAROTTES	MACARONS CHOCOLAT	GÂTEAU AUX BANANES	DESSERTS VARIÉS
	FRUITS FRAIS				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	12-déc	13-déc	14-déc	15-déc	16-déc
ENTRÉE	SOUPE POULET ET RIZ	CRÈME DE PANAIS	POTAGE DUBARRY	SOUPE AUX VERMICELLES	CRÈME DE BROCOLI
	SALADE DE CAROTTE	FLAN SAUMON ET POIREAUX	SPANAKOPITA	SALADE CÉSAR	TOAST AUX CHAMPIGNONS
REPAS CHAUD	SAUTÉ DE BŒUF PORTUGAIS	BOULETTES DE VIANDE SAUCE AU POIVRE	PÂTES POULET-PESTO	CROQUE-MONSIEUR	CANNELONI SAUCE NAPOLITANA
	SAUMON EN VOL AU VENT	JAMBON À L'ANANAS	POISSON CÂPRES ET TOMATE	RÂGOUT D'AGNEAU	TOURTE AUX POIREAUX
REPAS FROID	SALADE MAÏS CONCOMBRE ET TOMATE	CLUB SANDWICH	SALADE DE CHOUX-FLEUR À L'INDIENNE	SANDWICH AUX CREVETTES ET AVOCATS	SALADE WALDORF
DESSERT	GÂTEAU REINE ELISABETH	CARRÉ AUX DATTES	TARTE AUX POMMES	SALADE DE FRUITS	DESSERTS VARIÉS
	FRUITS FRAIS				

Afin de se conformer à la politique de l'Externat Mont-Jésus-Marie concernant les noix, nous n'utilisons pas de noix, d'arachides ni de sésames dans nos recettes. Par contre, malgré une attention particulière, Prima Selec ne peut offrir de garantie. Nos recettes peuvent contenir des traces de noix, arachides et/ou sésames.

Pour d'autres renseignements, contactez Nadège Mir : prima.emjm@gmail.com ou par téléphone 514.272.1035 poste 508

FORFAITS REPAS			
	Année complète	Moitié de l'année	50 repas
Nombre de jours	180	90	50
Montant avant réduction	1170	585	325
Repas offerts	10	4	0
Montant à payer	1105.00 \$	559.00\$	325.00\$

COLLATIONS RÉCRÉATIONS			
	matin	après -midi	les 2
par jour	1.20 \$	1.30 \$	2.50 \$
à l'année	216 \$	234 \$	450 \$