

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	PÉDAGOGIQUE	PÉDAGOGIQUE
	30-janv	31-janv	01-févr	02-févr	03-févr
ENTRÉE	Soupe poulet et nouilles	Soupe légumes et tomates	Crème de poulet		
	Salade tomates et artichauts	Salade de pâtes à l'ail	Salade de riz et poivrons		
REPAS CHAUD	Penne au poulet	Ragoût de bœuf et carottes	Macaroni sauce napolitaine		
	Jambon tranché	Tartelette poulet	Feuilleté au poisson		
REPAS FROID	Sandwich dinde et fromage	Salade de macaroni	Baguette poulet et cheddar		
DESSERT	Yogourt aux fruits	Gateau au chocolat noir	desserts variés		
	FRUITS FRAIS				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	06-févr	07-févr	08-févr	09-févr	10-févr
ENTRÉE	Soupe aux haricots verts	Soupe tomates et nouilles	Crème de carottes	Soupe de bœuf et farfalles	Soupe marocaine
	Salade de carottes et cari	Fromage et raisins	Salade de penne aux herbes grecques	Artichauts et tomates	Feuilleté de fromage cheddar
REPAS CHAUD	Spaghetinni sauce crème aux tomates	Fricassé de bœuf	Poulet aux champignons	Porc aux pêches	Penne poulet et pesto aux tomates
	Poisson au citron et gingembre	Pain de viande	Rotinis au jambon et fromage	Croque au thon	Saucisses Toulouse
REPAS FROID	Sandwich au poulet cajun	Panini au jambon	Croissant dinde et fromage	Sandwich de viande fumée	Baguette de bœuf et cheddar fort
DESSERT	Gâteau choco-poires	Compote de pommes	Gâteau aux cerises	Salade de fruits	Desserts variés
	FRUITS FRAIS				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	13-févr	14-févr	15-févr	16-févr	17-févr
ENTRÉE	Potage espagnol	Soupe de maïs grillé	Crème de tomates	Potage de poireaux	Crème de légumes
	Salade de concombres et fenouil	Assiette de charcuteries	Salade macaroni à l'ail	Salade de maïs et poivrons	Brochette de fruits et fromage
REPAS CHAUD	Riz au poulet	Crêpe au jambon et cheddar	Vol-au-vent au poulet	Jambon en tranches sauce aux fruits	Poulet à l'ail et au romarin
	Sole aux poivrons rouges	Boulette de viande sauce au poivre	Rigatoni aux herbes	Pâté au poisson	Lasagne aux épinards
REPAS FROID	Sandwich de poulet grillé et légumes grillés	Wrap à la dinde	Salade de riz et vinaigrette aux herbes	Salade de tomates et fromage en grains	Wrap aux œufs avec crudités et trempette
DESSERT	Gâteau à l'orange	Fruits de saison	Brownies au chocolat	Yogourt nature bleuets/céréales	Desserts variés
	FRUITS FRAIS				

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	20-févr	21-févr	22-févr	23-févr	24-févr
ENTRÉE	Velouté au brocoli	Soupe tomates et basilic	Soupe aux choux	Soupe minestrone	Crème du maraîcher
	Salade de taboulé	Salade de penne aux légumes	Bâtonnets de pommes et légumes, trempette au yaourt	vinaigrette au gingembre et carottes	Salade de champignons
REPAS CHAUD	Spaghettini sauce rosée	Riz au porc	Canelloni sauce napolitaine	Émincé de porc terryaki	Orzo sauce aux herbes et basilic
	Basa au miel et thym	Poulet cajun	Dartois de bœuf	Tilapia crème de poireaux	Jambon rôti
REPAS FROID	Baguettes César	Ciabatta salade de bœuf et fromage	Croissant de la mer (crevettes et surimi)	Sandwich Jambon et cheddar	Salade de poulet, pommes et céleri
DESSERT	Tartelettes aux fruits	Ananas frais coupé	Yogourt à la vanille	Gâteau aux fraises et chocolat	Yogourt à la vanille
	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 \$