

## **Service de la cuisine de l'école des Pionniers-de-Maillardville**

Voici le menu que la Chef Assia nous prépare pour les semaines à venir. Nous vous rappelons que chaque repas se vend au coût de 6,50\$ (incluant l'entrée, le repas principal et un fruit ou une salade de fruits ou un yogourt ou un dessert pour les événements spéciaux). La Chef souhaite nous offrir des repas sains qui favorisent une alimentation saine et diversifiée.

### Quelques petits rappels :

- ◇ Veuillez noter que les menus peuvent changer sans préavis.
- ◇ Un fruit ou une salade de fruit ou un yogourt ou autre sera disponible sur place pour ceux qui ont acheté le repas, s'ils le désirent. Il y aura une rotation faite durant la semaine en ce qui concerne l'offre faite (une journée un fruit, une journée un yogourt, etc.).
- ◇ La commande se fait par SchoolCash. Tout changement après la date et l'heure butoirs ne sera pas accepté.
- ◇ Veuillez noter que les aliments préparés peuvent avoir été en contact, ou contenir les ingrédients suivants : lait, œuf, poisson et fruits de mer.

### **Menu de la semaine**

#### **27 septembre au 1<sup>er</sup> octobre 2021**

#### **Lundi 27 septembre**

Crème de brocoli - Saumon au beurre, riz brun basmati parfumé aux épices asiatiques

#### **Mardi 28 septembre**

[VÉGÉTARIEN] Salade du jardin - Fusilli aux légumes sauce ricotta

#### **Mercredi 29 septembre**

Soupe de Minestrone maison - Poulet aigre-doux, purée de patates douces

#### **Jeudi 30 septembre**

Journée nationale de la vérité et de la réconciliation – pas d'école

#### **Vendredi 1er octobre**

Salade d'orge aux herbes sauvages - Burger de poulet frit au jus d'avocat

### **Menu de la semaine**

#### **4 au 8 octobre 2021**

#### **Lundi 4 octobre**

[VÉGÉTARIEN] Tomates farcies, soufflé au fromage et ciboulette - Beignet aux lentilles, salade de chou rouge, julienne de légumes à l'érable

#### **Mardi 5 octobre**

Soupe orientale au poulet et légumes - Poulet à l'estragon, purée de pomme de terre avec des pois

#### **Mercredi 6 octobre**

Taboulé aux légumes frais avec persil et menthe parfumée - Boulettes de veau assaisonnées à la crème et riz persillé

#### **Jeudi 7 octobre**

Potage aux carottes et panais - Poisson à la milanaise et haricots verts sautés à l'huile d'olive

#### **Vendredi 8 octobre (Spécial de l'Action de grâce)**

Soupe à la pomme - Dinde rôtie au four avec patates pilées et légumes - Tarte crumble aux pommes