

# Pensionnat du Saint-Nom-de-Marie

## Année scolaire 2018-2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

### Semaine 1

27 août 25 fév.  
24 sept. 25 mars  
22 oct. 22 avril  
19 nov. 20 mai  
17 déc. 17 juin  
28 janv.

Crème de champignons  
**Frittata brie et poivrons**  
Pommes de terre en cubes  
**Enchiladas au poulet**  
  
Salade verte et chou rouge  
Maïs en grains  
à la coriandre

Soupe à l'oignon  
**Lasagne sauce végétarienne**  
**Pilons de poulet miel et ail**  
Riz brun  
  
Salade César  
Fleurons de brocoli  
citronnés et poivrés

Soupe poulet et nouilles  
**Filet de poisson croustillant salsa à la mangue et couscous**  
**Pâté chinois**  
  
Salade du chef  
Haricots verts et tomates cerises

Soupe cultivateur  
**Rigatoni jardinière**  
**Bœuf bourguignon ou Stroganoff**  
Orge pilaf  
  
Salade jardinière  
Julienne de carottes jaunes

Crème de brocoli  
**Bâtonnets de tofu croustillants**  
**Burger de dinde Tennessee**  
  
Quartiers de pommes de terre  
Salade d'épinards  
Courgettes à l'ail

### Semaine 2

03 sept. 04 fév.  
01 oct. 04 mars  
29 oct. 01 avril  
26 nov. 29 avril  
07 janv. 27 mai

Soupe aux légumes  
**Pain plat croque-soleil (œufs, fromage, légumes grillés, sauce hollandaise)**  
**Boulettes BBQ**  
Nouilles aux œufs persillées  
  
Crudités et trempette  
Duo de haricots

Soupe aux lentilles  
**Tortellinis sauce rosée**  
**Assiette «shish taouk»**  
  
Salade fattouche  
Panais au beurre  
de noisettes

Soupe orientale  
**Quésadillas aux haricots noirs**  
**Poulet teriyaki**  
Vermicelles de riz  
  
Salade de carottes  
Chou-fleur au paprika

Potage maraîcher  
**Pâté au saumon, sauce aux œufs**  
**Coquilles au bœuf et tomates**  
  
Salade César  
Cubes de courge  
butternut à la sauge

Soupe paysanne  
**Casserole de légumes et saucisse végétarienne**  
**Poulet au beurre**  
  
Riz basmati  
Salade de légumes  
Petits pois verts et oignons caramélisés

### Semaine 3

10 sept. 11 fév.  
08 oct. 11 mars  
05 nov. 08 avril  
03 déc. 06 mai  
14 janv. 03 juin

Soupe poulet et vermicelles  
**Roulade de poisson aux épinards**  
**Bifteck sauce au poivre**  
  
Purée de légumes  
Courgettes au four  
Salade de chou

Soupe aux légumes  
**Tofu Fiesta**  
Quinoa  
**Spaghetti, sauce bolognaise**  
  
Salade César  
Haricots verts

Potage Crécy  
**Burger végé**  
**Poulet Général Tao**  
Nouilles cantonaises  
  
Salade orientale  
Brocoli à l'orange

Soupe minestrone  
**Moussaka végétarienne**  
**Dinde au lait de coco**  
  
Riz aux herbes  
Salade d'épinards et radis  
Maïs et poivrons rouges

Soupe bœuf et orge  
**Falafels**  
**Pennes au poulet pesto**  
  
Légumes grillés  
Salade méditerranéenne

### Semaine 4

17 sept. 18 fév.  
15 oct. 18 mars  
12 nov. 15 avril  
10 déc. 13 mai  
21 janv. 10 juin

Crème de courge  
**Gratin tex-mex sans viande**  
**Sandwich chaud au poulet**  
Purée de pommes de terre  
  
Salade du marché  
Petits pois verts

Soupe tomates et riz  
**Macaroni au fromage**  
**Pâté au boeuf**  
  
Salade César  
Édamames et carottes jaunes

Potage Du Barry  
**Chili sin carne**  
Chips de tortillas  
**Souvlaki de porc maison**  
Pain pita et riz brun  
  
Salade Mesclun  
Légumes Montego

Soupe aux pois  
**Tofu Tika Masala**  
Quartiers de pommes de terre  
**Farfalles crémeuses au bœuf et tomates**  
  
Salade du chef  
Rondelles de carottes aux herbes

Soupe poulet et quinoa  
**Calzone aux fruits de mer**  
**Veau parmesan**  
Pâtes persillées  
  
Salade italienne  
Duo de haricots

### Menu du jour :

Incluant :

- la soupe
- le plat principal
- le dessert du jour

**5,75 \$**

**Un bon mode de paiement, la carte scolaire de votre enfant !**

**Vous décidez du montant et choisissez l'un des modes de paiement suivants :**

**Par chèque au nom du Groupe Compass (Québec) ltée**

**Sur notre site Internet [www.mazonecaf.com](http://www.mazonecaf.com) (Visa et Mastercard)**

**Votre enfant n'aura qu'à se servir de sa carte étudiante pour payer à la caisse.**



Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison. Ces choix de menus sont approuvés par une nutritionniste, membre de l'OPDQ.

*Joëlle Mier, Dt.P.*