

# ÉCOLE SECONDAIRE FERNAND-LEFEBVRE

25 août.  
22 sept.  
20 oct.  
17 nov.  
15 déc.  
26 janv.  
23 févr.  
23 mars  
20 avril  
18 mai  
15 juin

01 sept.  
29 sept.  
27 oct.  
24 nov.  
05 janv.  
02 févr.  
02 mars  
30 mars  
27 avril  
25 mai

08 sept.  
06 oct.  
03 nov.  
01 déc.  
12 janv.  
09 févr.  
09 mars  
06 avril  
04 mai  
01 juin

15 sept.  
13 oct.  
10 nov.  
08 déc.  
19 janv.  
16 févr.  
16 mars  
13 avril  
11 mai  
08 juin

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Soupe poulet et légumes  <b>Veau parmigiana</b>  <b>Tofu Tao<sup>1</sup></b> (A. Bilodeau, sec. 1)	Soupe aux lentilles  <b>Poulet à la portugaise</b> Orge pilaf  <b>Macaroni au fromage</b>	Crème de poulet  <b>Assiette grecque</b> (porc mariné, riz à l'ail, sauce tzatziki, pointe de pita)  <b>Poisson-bruschetta</b> Riz à l'ail et origan  Brocoli au beurre Salade grecque	Soupe aux légumes  <b>Pâté chinois</b>  <b>Wrap aux patates douces et haricots noirs</b>  Légumes mexicains Salade de chou	Crème de brocoli  <b>Bifteck, sauce à la lyonnaise</b> Purée de pommes de terre  <b>Menu en folie</b>  Carottes persillées Salade jardinière
Crème de champignons  <b>Sandwich chaud au poulet</b>  <b>Tofu «Wowbutter»</b> Nouilles de riz  Pois verts Salade du marché	Soupe à l'oignon  <b>Lasagne</b>  <b>Pita de falafels</b>  Courgettes sautées aux herbes Salade César	Soupe minestrone  <b>Poulet teriyaki</b> Couscous  <b>Pâté au saumon, sauce aux œufs</b>  Fleurettes de brocoli Salade d'épinards	Crème de légumes  <b>Burrito à la viande</b>  <b>Cari de pois chiches</b> Riz basmati  Légumes San Francisco Salade de carottes crémeuse	Soupe tomates et quinoa  <b>Pizza au poulet barbecue</b>  <b>Étagé de légumes grillés et ricotta<sup>1</sup></b> (W. Hudon, sec. 2)  Mélange de légumes à l'italienne Salade mesclun
Soupe poulet et nouilles  <b>Boulettes de bœuf Shanghai</b> Purée de pommes de terre  <b>Burger de poisson</b>  Légumes à la florentine Salade du chef	Crème de courge  <b>Lanières de porc aigre-doux</b> Quinoa  <b>Casserole de thon</b>  Carottes au cumin Salade californienne	Soupe aux légumes  <b>Sloppy Joe</b>  <b>Omelette aux légumes et fromage</b>  Légumes de Paris Salade du marché	Crème de carottes  <b>Poulet au beurre</b>  <b>Filet de poisson en croute d'herbes</b>  Riz vapeur Duo de haricots Salade verte au chou rouge	Soupe à l'orientale  <b>Assiette chinoise</b> Riz frit au soya  <b>Wrap au chili végétarien<sup>1</sup></b> (V. Fournier, enseignante)  Légumes sautés asiatiques Salade d'épinards et carottes
Soupe bœuf et orge  <b>Parmentier de porc effiloché</b>  <b>Bol végé tex-mex</b> Riz  Légumes racines grillés Salade du marché	Soupe poulet et riz  <b>Pâtes, sauce à la viande/végé</b>  <b>Quinoa aux pois chiches et légumes<sup>1</sup></b> (C. Binet, sec. 1)  Brocoli Salade César	Crème de tomates au basilic  <b>Burger de poulet cajun</b>  <b>Quiche brocoli et fromage</b>  Jardinière de légumes Salade de chou	Crème de navet  <b>Casserole de bœuf épice et pommes de terre en dés</b>  <b>Gratin jardinière</b>  Mélange fusion Salade méditerranéenne	Soupe bœuf et quinoa  <b>Poulet à la cacciatora</b>  <b>Tacos de poisson (2)</b>  Riz pilaf Pois et carottes Salade de maïs et poivrons

Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.

\*\*Plats faisant partie de notre offre végétarienne ou de poisson.



<sup>1</sup> Plat de l'élève gagnant du concours de recettes végétariennes en partenariat avec Lab22.

## Prix du menu du jour

Comprend :

- la soupe
- le plat principal
- lait OU
- jus pur à 100 %
- et le dessert

**8,70**

Un bon mode de paiement,  
la « carte Zipthru »  
disponible  
à la cafétéria !



Visitez le  
[www.Chartwellsk12.ca](http://www.Chartwellsk12.ca)  
pour plus d'informations.

Votre enfant n'aura  
qu'à se servir de sa  
« carte Zipthru » pour  
payer à la caisse.

