


# MENU DE LA SEMAINE



## REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe aux légumes	Crème de courge	Crème de légumes	Soupe piquante poulet et riz brun ●	Soupe bœuf, légumes et orge ●
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Lanières de poulet, sauce Tao	 Galette de dindon laquée à l'asiatique	 Boulettes de veau à l'italienne	Poulet des Caraïbes	Saucisse de dinde et sauce créole
	2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Pizza végétarienne sur pita	<b>J'OSE!</b> Poisson en croûte de bretzels	Bœuf barbecue	Pain de viande façon "cheeseburger"	Empereur de porc barbecue ●
	3 Pâtes du jour	Pâtes du jour	Lasagne au gratin	Pâtes du jour	Spaghettis, sauce à la viande
<b>LÉGUME ou SALADE</b>	Haricots verts entiers	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR</b>	Fleurons de brocoli	 Macédoine cinq légumes	 Mélange Jardinière (haricots et carottes)
	Salade du chef	 Salade de brocoli, chou, pommes et radis	Salade de carottes	Salade méli-mélo	Salade de chou crémeuse
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Riz multigrain ● (plat du chef 1)	Couscous de blé entier au parfum d'orange ● (plats du chef 1 et 2)	Riz brun pilaf ● (plats du chef 1 et 2)	Quartiers de pommes de terre et patates douces (plats du chef 1 et 2)	Pommes de terre grelots (plats du chef 1 et 2)
<b>DESSERT</b>	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
<b>BOISSON</b>	Choix de lait 2% (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				

	<b>CUISINE DE RUE</b> Sandwichs gourmets et prêt-à-emporter chaud	<b>ASIATIK</b> Boîtes thaïes	<b>MEDITERANO</b> Pizzas gourmets	<b>ZONE BARBECUE</b> Burgers de luxe	<b>TACO DE SÉOUL</b> Tacos ou bols style Poké
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				

**DATE :** Menu offert les semaines débutant les : 28 août, 2 octobre, 6 novembre et 11 décembre 2017; les 29 janvier, 12 mars, 16 avril et 21 mai 2018.

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.









Produit céréalier à grains entiers.


COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE  
ÉCOLES SECONDAIRES : LA CAMARADIÈRE, ROGER COMTOIS ET NEUFCHÂTEL

# MENU DE LA SEMAINE



## REPAS COMPLET

SEMAINE 2	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe légumes et quinoa ●	Crème émeraude	Potage carottes et patates douces	Soupe bœuf, légumes et riz multigrain ●	Crème de céleri
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Fajita au poulet et ses garnitures ●	 Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Pâté chinois	 Escalope de dinde marinée à la grecque	 Steakette de veau à la parmesane
	2 Steak de Hambourg, sauce au fromage en grains	<b>POURQUOI PAS?</b> Bâtonnets de poisson maison à la noix de coco et trempette épicée	Pilons de poulet au miel et cari	Tacos souples au bœuf	Pizza-pita au jambon
	3 <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Rigatonis primavera	Spaghettis, sauce à la viande	Pâtes du jour	Fusillis, sauce à la viande	Pâtes du jour
<b>LÉGUME ou SALADE</b>	 Pois verts	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR</b>	Haricots verts	 Carottes persillées	Fleurettes de brocoli
	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	 Salade de betteraves et pommes du Québec	Salade grecque	Salade César allegro
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison (plats du chef 1 et 2)	Riz brun pilaf ● (plats du chef 1 et 2)	Riz basmati (plat du chef 2)	Demi pomme de terre au four (plats du chef 1 et 2)	Nouilles aux œufs (plat du chef 1)
<b>DESSERT</b>	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
<b>BOISSON</b>	Choix de lait 2% (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				

	<b>CUISINE DE RUE</b> Sandwichs gourmets et prêt-à-emporter chaud	<b>ASIATIK</b> Boîtes thaïes	<b>MEDITERANO</b> Pizzas gourmets	<b>ZONE BARBECUE</b> Burgers de luxe	<b>TACO DE SÉOUL</b> Tacos ou bols style Poké
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				

**DATE :** Menu offert les semaines débutant les : 4 septembre, 9 octobre, 13 novembre et 18 décembre 2017; les 5 février, 19 mars, 23 avril et 28 mai 2018.

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.





Produit céréalier à grains entiers.


COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE  
ÉCOLES SECONDAIRES : LA CAMARADIÈRE, ROGER COMTOIS ET NEUFCHÂTEL

# MENU DE LA SEMAINE



## REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Potage du marché	Crème de brocoli	Crème de tomate	<b>THÉMATIQUE MENSUELLE</b>  Un menu thématique de la soupe au dessert, offert chaque mois	Soupe poulet et riz brun ●
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	 Porc miel et ail	Sandwich au poulet chaud ●	 Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce barbecue		Escalope de porc, sauce au poivre
	2	Hamburger	Pâté au saumon, sauce aux œufs ◆	Macaronis chinois ●		Pizza au pastrami sur pita
	3	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Lasagne aux légumes	Pâtes du jour	Spaghettis, sauce à la viande		Macaronis à la viande
<b>LÉGUME ou SALADE</b>	Jardinière de légumes à l'orientale	 Pois verts	 Maïs en grains	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR</b>		
	Salade de chou crémeuse épicée	Salade du chef	Salade verte			Salade César
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre (plats du chef 1 et 2)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison (plat du chef 1)		
<b>DESSERT</b>	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).					
<b>BOISSON</b>	Choix de lait 2% (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.					

	<b>CUISINE DE RUE</b> Sandwichs gourmets et prêt-à-emporter chaud	<b>ASIATIK</b> Boîtes thaïes	<b>MEDITERANO</b> Pizzas gourmets	<b>ZONE BARBECUE</b> Burgers de luxe	<b>TACO DE SÉOUL</b> Tacos ou bols style Poké
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				

**DATE :** Menu offert les semaines débutant les : 11 septembre, 16 octobre et 20 novembre 2017; les 8 janvier, 12 février, 26 mars, 30 avril et 4 juin 2018.

◆ Croûte sans gras trans

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.









Produit céréalier à grains entiers.


**COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE**  
**ÉCOLES SECONDAIRES : LA CAMARADIÈRE, ROGER COMTOIS ET NEUFCHÂTEL**

# MENU DE LA SEMAINE



## REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe aux légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe bœuf, légumes et orge ●	Crème de légumes	Potage carottes et gingembre
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Riz brun au poulet à la chinoise ●	 Boulettes de veau à la suédoise	Cuisse de poulet barbecue	 Galette de dindon parmigiana	 Fajita au porc
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Bol de chili végétarien	Pizza au pepperoni de dinde sur pita	 Porc en cubes mariné à la grecque	Gratin de thon	Poulet teriyaki
	3	Pâtes du jour	Spaghettis, sauce à la viande	Pâtes du jour	Pâtes du jour	Pennes à la sauce de dinde
<b>LÉGUME ou SALADE</b>	 Mélange Soleil levant	 Mélange Romanesco	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR</b>	 Duo de haricots verts et jaunes	Fleurettes de brocoli	
	Salade du chef	Chiffonnade de laitue et tomates	 Salade de chou classique	Salade César	 Salade de maïs	
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pointes de tortillas croustillantes ● (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre (plat du chef 1)	Quartiers de pommes de terre assaisonnés maison (plats du chef 1 et 2)	Couscous de blé entier ● (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plats du chef 1 et 2)
<b>DESSERT</b>		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
<b>BOISSON</b>		Choix de lait 2% (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				

	<b>CUISINE DE RUE</b> Sandwichs gourmets et prêt-à-emporter chaud	<b>ASIATIK</b> Boîtes thaïes	<b>MEDITERANO</b> Pizzas gourmets	<b>ZONE BARBECUE</b> Burgers de luxe	<b>TACO DE SÉOUL</b> Tacos ou bols style Poké
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.				

**DATE :** Menu offert les semaines débutant les : 18 septembre, 23 octobre et 27 novembre 2017; les 15 janvier, 19 février, 2 avril, 7 mai et 11 juin 2018.

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE  
ÉCOLES SECONDAIRES : LA CAMARADIÈRE, ROGER COMTOIS ET NEUFCHÂTEL

# MENU DE LA SEMAINE



## REPAS COMPLET

SEMAINE 5		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe minestrone aux haricots	Crème de courge	Soupe tomates et nouilles	Crème de brocoli	Soupe du cultivateur
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	 Cubes de porc, sauce hoisin	Poisson croustillant en chapelure Panko	Étagé de tortillas à la mexicaine ●	 Parmentier de veau au gratin	Petits pains farcis aux trois viandes
	2	Pita à l'italienne	Burger de dinde avec mayo créole	Vol-au-vent au poulet	Croque-au-thon ou au jambon	<b>POURQUOI PAS?</b> Pilons de poulet à l'indienne
	3	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce tomate	Lasagne au gratin	Pâtes du jour	Spaghettis, sauce à la viande	Pâtes du jour
<b>LÉGUME ou SALADE</b>		Choux de Bruxelles rôtis miel et sriracha	 Mélange Jardinière (haricots et carottes)	 Maïs en grains	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ DU JOUR</b>	 Carottes persillées
		Salade verte	Salade du chef	Salade de légumes croquants	Salade fattouche	 Salade de chou asiatique
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Pommes de terre aux épices barbecue (plats du chef 1 et 2)	Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 2)	-	Salade de quinoa, couscous et pommes, vinaigrette au cari ● (plat du chef 2)
<b>DESSERT</b>		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
<b>BOISSON</b>		Choix de lait 2% (200 ml), jus de fruits pur (200 ml) ou eau en bouteille (500 ml) inclus avec le repas complet.				
	<b>CUISINE DE RUE</b> Sandwichs gourmets et prêt-à-emporter chaud	<b>ASIATIK</b> Boîtes thaïes	<b>MEDITERANO</b> Pizzas gourmets	<b>ZONE BARBECUE</b> Burgers de luxe	<b>TACO DE SÉOUL</b> Tacos ou bols style Poké	
	Produits froids du programme NRJ Express : salades-repas, sandwichs de spécialité et articles complémentaires.					
<b>DATE :</b>		Menu offert les semaines débutant les : 25 septembre, 30 octobre et 4 décembre 2017; les 22 janvier, 26 février, 9 avril, 14 mai et 18 juin 2018.				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate ou de légumes.



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.



Produit céréalier à grains entiers.

COMMISSION SCOLAIRE DE LA CAPITALE  
ÉCOLES SECONDAIRES : LA CAMARADIÈRE, ROGER COMTOIS ET NEUFCHÂTEL