

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

Visitez le
www.Chartwellsk12.ca
pour plus d'informations
Zipthru
Votre enfant n'aura
qu'à se servir de sa
« carte Zipthru » pour
payer à la caisse.



	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1 25 août 22 sept. 20 oct. 17 nov. 15 déc. 26 janv. 23 févr. 23 mars 20 avril 18 mai 15 juin	Soupe poulet et légumes Veau parmigiana Tofu Tao Nouilles aux œufs Haricots verts Salade César	Soupe aux lentilles Cuisse de poulet à la portugaise Orge pilaf Macaroni au fromage Jardinière de légumes Salade fusion	Crème de poulet Assiette grecque (porc mariné, riz à l'ail, sauce tzatziki, pointe de pita) Poisson-bruschetta Riz à l'ail et origan Brocoli au beurre Salade grecque	Soupe aux légumes Pilons de poulet croustillant en croûte d'épices Pommes de terre rôties Wrap aux patates douces et haricots noirs Légumes mexicains Salade de chou	Crème de brocoli Bifteck, sauce à la lyonnaise Purée de pommes de terre Sandwich Banh-mi Carottes persillées Salade jardinière
SEMAINE 2 01 sept. 29 sept. 27 oct. 24 nov. 05 janv. 02 févr. 02 mars 30 mars 27 avril 25 mai	Crème de champignons Sandwich chaud au poulet sur petit pain rond Tofu «Wowbutter» Nouilles de riz Pois verts Salade du marché	Soupe à l'oignon Lasagne Pita de falafels Courgettes sautées aux herbes Salade César	Soupe minestrone Poulet teriyaki Couscous Pâté au saumon, sauce aux œufs Fleurettes de brocoli Salade d'épinards	Crème de légumes Burrito à la viande Cari de pois chiches Riz basmati Légumes San Francisco Salade de carottes crémeuse	Soupe tomates et quinoa Pizza au poulet barbecue Étagé de légumes grillés et ricotta Mélange de légumes à l'italienne Salade mesclun
SEMAINE 3 08 sept. 06 oct. 03 nov. 01 déc. 12 janv. 09 févr. 09 mars 06 avril 04 mai 01 juin	Soupe poulet et vermicelles Boulettes de bœuf Shanghai Purée de pommes de terre Dahl à l'indienne Demi-pain naan Légumes à la florentine Salade du chef	Crème de courge Lanières de porc aigre-doux Quinoa Casserole de thon Carottes au cumin Salade californienne	Soupe aux légumes Pita à l'italienne Omelette aux légumes et fromage Légumes de Paris Salade du marché	Crème de carottes Poulet au beurre Filet de poisson en croûte d'herbes Riz vapeur Duo de haricots Salade verte au chou rouge	Soupe à l'orientale Assiette chinoise Riz frit au soya Wrap au chili végétarien Légumes sautés asiatiques Salade d'épinards et carottes
SEMAINE 4 15 sept. 13 oct. 10 nov. 08 déc. 19 janv. 16 févr. 16 mars 13 avril 11 mai 08 juin	Soupe bœuf et orge Parmentier de porc effiloché Bol végétarien mex Riz Légumes racines grillés Salade du marché	Soupe poulet et riz Pâtes, sauce à la viande/végé Quinoa aux pois chiches et légumes Brocoli Salade César	Crème de tomates au basilic Burger de poulet cajun Quiche brocoli et fromage Jardinière de légumes Salade de chou	Crème de navet Casserole de bœuf épicé et pommes de terre en dés Gratin jardinière Mélange fusion Salade méditerranéenne	Soupe bœuf et quinoa Poulet à la cacciatore Tacos de poisson (2) 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