



Cafétéria Déli-Santé

Co-propriétaires : Guylaine Morin & France Richard

Ecole La Ruche

*menu végétarien

2018-2019

	Semaine 1 27 août, 01 oct., 05 nov., 10 déc., 28 janv., 11 mars, 15 avril, 20 mai,	Semaine 2 03 sept., 08 oct., 12 nov., 17 déc., 04 fév., 18 mars, 22 avril, 27 mai	Semaine 3 10 sept., 15 oct., 19 nov., 07 janv., 11 fév., 25 mars 29 avril., 03 juin	Semaine 4 17 sept., 22 oct., 26 nov., 14 janv., 18 fév., 01 avril, 06 mai, 10 juin	Semaine 5 24 sept., 29 oct., 03 déc., 21 janv., 25 fév., 08 avril, 13 mai, 17 juin
Lundi	Crème de légumes 1-Rosbif en sauce 2-* Macaroni au fromage Patates grelots Brocoli / Chou-fleur Verdure d'épinards Gâteau banane-choco	Soupe coquilles et tomate 1-Vol-au-vent au poulet 2-*Vol-au-vent au tofu 3-Plumes bruschetta Pommes de terre purée Haricots deux couleurs Salade verte Gâteau framboise-citron	Crème de légumes 1-Escalopes de porc aux deux moutardes 2-Macaroni à la viande 3-Sauté de tofu à l'orange Riz basmati Brocoli / chou-fleur Salade d'épinards Gâteau vanille coulis fruité	Soupe nouilles et boeuf 1-Poulet miel / Dijon 2-Rotinis marinara-épinards 3-*Sauté aigre-piquant Nouilles aux fines herbes Brocoli Salade de carottes râpées Gâteau choco-betterave	Crème de poulet 1-Bœuf braisé 2-Fusillis sauce bolognaise 3-*Fusillis sauce au tofu Nouilles aux oeufs Macédoine Parisienne Salade verte Croustade aux framboises
Mardi	Soupe tomate et riz 1-*Quiche sans croûte 2-Fettuccini Carbonara Pomme de terre galette Carottes Salade du chef Croustade aux pommes	Crème de poireaux 1-Sandwich porc effiloché 2-Lasagne 3-*Lasagne végété Patates dorées au parmesan Brocoli Salade printanière Mousse au chocolat	Soupe poulet et nouilles 1-Sous-marin au steak 2-Coquilles crème jambon 3-*Chili Patates cubes assaisonnées Légumes soleil levant Salade César Pêches à la crème	Soupe nouilles et tomate 1-Bœuf Africain 2-Gratin au poulet 3-*Röstis de légumes Couscous Macédoine Montego Salade verte Carrés aux cerises	Soupe légumes et tomate 1-Tourtière 2-*Tourtière au millet 3-Cannellonis Pommes de terre en purée Légumes du jour Salade de chou Mousse à la vanille
Mercredi	Crème de courge 1-Quésadillas au poulet 2-*Tortellinis sauce tomate aux fines herbes Bâtonnets patates douces Brocoli Salade César Carrés au citron	Soupe légumes et poulet 1-Burritos 2-*Burritos aux haricots 3-Linguines sauce rosée au poulet Croustilles de maïs / salsa Chou-fleur / carottes Salade de pâtes Tarte au yogourt	Velouté carottes et panais 1- Fajitas au poulet 2-*Fajitas au tofu 3-Pennes à la Maria Croustilles maïs / salsa Jardinière Californienne Salade de pâtes Gâteau au gruau	Crème de poulet 1-Pizza Mexicaine 2-Pennes sauce rosée 3-*Quinoa au chili Pommes de terre à l'oignon Chou-fleur /duo de carottes Salade du chef Parfait yogourt et muesli	Velouté de navet 1-Poulet au parmesan 2-*Fettuccinis Alfredo Pommes de terre sablées Jardinière Californienne Salade du chef Gâteau au fromage léger
Jeudi	Soupe étoiles et poulet 1-Pâté chinois 2-Nouilles italiennes 3*Nouilles italiennes végété Haricots deux couleurs Salade de chou Tarte à la lime	Crème de chou-fleur 1-Filet de goberge 2-Macaroni chinois 3-*Macaroni chinois tofu Gratin dauphinois Légumes du jour Salade de chou Biscuit avoine-choco	Soupe étoiles et tomate 1-Poisson grillé 2-Nouilles au bœuf 3-*Croustillant tofu au sésame Riz pilaf Légumes jardinière Salade printanière Carré aux fraises	Crème de brocoli 1-Pâté au poulet 2-*Pâté au tofu 3-Ravioli Riz Haricots Salade de chou Gâteau fraise banane yogourt	Crème de tomate 1-Pâté au saumon sauce aux oeufs 2-*Gnocchis Riz Légumes soleil levant Salade printanière Carrés mousse à l'orange
Vendredi	Soupe légumes et tomate 1-Croquettes de poulet 2-Pâtes aux fruits de mer 3-*Tofu parmigiana Patates grecques Maïs en grains Salade de chou Gâteau suprême au chocolat	Soupe poulet et riz 1-Sous-marin-pizza 2-*Sous-marin végété 3-Farfalles au poulet Brocoli / duo de carottes Salade César Carré mille-feuilles	Soupe légumes et poulet 1-Tarte aux tortillas 2-Spaghetti italien 3-*Spaghetti aux lentilles Croustilles de maïs / salsa Maïs en grains Salade du chef Gâteau à l'érable	Soupe légumes et poulet 1-Pizza libanaise 2-Pennes au jambon 3-*Tofu Général Tao Brocoli / carottes Salade César Dessert étagé au Graham	Soupe coquilles et poulet 1-Pizza 2-*Pizza sans viande 3-Nouilles à la thaïlandaise Mélange légumes San Francisco Salade César Gâteau aux carottes

IMPORTANT

Repas complet : 5.80 \$

Carte-repas : 83.50 \$ (15 repas)

-Chaque repas comprend: soupe, salade, breuvage et dessert

-Un choix de desserts: dessert du jour, pouding, jell-o, yogourt, fruits frais ou en coupe

-Un choix de breuvages: eau, lait chocolat, lait blanc ou jus

Le menu du Jeudi est remplacé par celui du Vendredi quand ce dernier est un congé.

Note : *Menu sujet à changement selon la disponibilité des produits.*

À la carte :

- Soupe..... 1.00\$
- Breuvage..... 1.00\$
- Dessert.....1.00\$
- Bol de salade.....1.00\$
- Pain (avec deux margarines).....0.50\$
- Bol de patates, riz ou légumes.....1.00\$
(avec sauce.....0.25\$ de plus)
- Condiments.....0.25\$
- Ustensiles de plastiques0.05\$
- Assiette principale.....4.50\$
- Extra portion menu principal..... 2.25\$
- Sandwich.....2.70\$

Si paiement par chèque, le faire au nom de :

« Cafétéria Déli-Santé »

***Frais de \$15.00 pour tout chèque sans fond**

***Aucun chèque anti-daté ni crédit ne sont acceptés**

Pour nous rejoindre : 843-1343 #12763 (La Ruche)