

Menus du mois de Janvier 2024

Lundi

8 Salade verte, vinaigrette à l'érable
Boulettes de boeuf, sauce provinciale et riz brun aux légumes
Yaourt

15 Salade céleri et pomme Blanc de poulet, crème parmesan, coquillettes au beurre. (Coquillettes au pois chiche et tomate) V
Quartiers d'orange

22 Salade du jardin Poulet Basquaise (Tofu à la Provençale) V
Riz basmati
Fruit du jour

29 Salade de carotte et canneberge
Cuisses de poulet BBQ (Falafel sauce tomate fraîche) V
Patates douces rôties au four et légumes
Yaourt aux fruits

Mardi

9 Salade du jardin
Osso buco de poulet, quinoa et légumes
(Ragoût de pomme de terre et carotte, tofu) V
fruit du jour

16 Salade de chou et carotte
Mijoté de bœuf carotte (Falafel) V, Pomme de terre mousseline
Yaourts aux fruits

23 Salade maïs et tomates cerises
Boeuf Bourguignon (Ragout de pois chiches) V
Mousseline de pommes de terres
Yaourt aux fruits

30 Salade croquante de céleri-rave aux pommes
Bœuf Stroganoff (Tofu et champignons Stroganoff),
Pâtes au beurre
Fromage

Mercredi

10 Journée Pizza (écoles secondaires)
Salade de carotte et canneberge
Wraps poulet à la grecque et légumes de saison
Salade de fruits

17 Journée Pizza (écoles secondaires) Macédoine de légumes. Riz cantonais, saucisse de boeuf (riz cantonais végétarien)
Salade de fruits

24 Journée Pizza (écoles secondaires)
Salade d'oranges, de tomates et d'olives noires
Croque-monsieur au poulet (Version végétarienne - oignons et épinards)
Salade de fruits rouges, sirop d'érable et graines de chanvre
Biscuits à l'avoine
Journée Pizza (écoles secondaires)
Salade de concombre à la thaïlandaise
Tofu mariné sauce BBQ Riz et légumes sautés à l'asiatique
Salade de fruits

Jeudi

11 Salade de concombre, radis et fêta
Ravioli à la viande, sauce crème fromage (Ravioli aux fromages)
Brownie

18 Salade César
Lasagne à la viande de bœuf (Lasagne végétarien) Pain à l'ail
Dessert du jour

25 Salade aux deux choux, carottes et pommes
Pâtes penné, sauce rosé aux champignons
Salade de fruits

Vendredi

12 Journée Burger (école secondaire)
Salade de maïs, tomate cerise
Filet de sole meunière mousseline de pomme de terre & chou fleur (sauce au petit légumes et tofu)
Fromage

19 Journée Burger (école secondaire)
Salade Verte et vinaigrette crémeuse
Burger au poisson pané et sa sauce tartare maison (burger végétarien)
Patates douces au romarin
Fromage

26 Journée Burger (école secondaire)
Salade de concombre au yaourt grec
Parmentier de poisson (Parmentier végétarien)
Tartelette aux pommes

January 2024 Meals Menus

Monday

8 Green salad with maple vinaigrette
Beef meatballs, provincial sauce and brown rice with vegetables
Yoghurt

15 Celery & Apple Salad
Chicken breast, cream Parmesan, buttery pasta. (Chickpea and tomato shells) V
Orange Segments

22 Garden Salad
Basque Chicken (Provençal Tofu) V
Basmati rice
Fruit of the day

29 Carrot and cranberry
BBQ Chicken Thighs (Falafel Fresh Tomato Sauce) V
Oven Roasted Sweet Potatoes & Vegetables
Fruit yoghurt

Tuesday

9 Garden Salad
Chicken, quinoa and vegetable osso buco (Potato and carrot stew, tofu) V
Fruit of the day

16 Coleslaw and carrot
Stewed beef with carrot (Falafel) V, Potato mousseline
Fruit yoghurts

23 Corn and tomato salad
Cherries
Beef Bourguignon (Chickpea stew) V
Potato mousseline
Fruit yoghurt

30 Crunchy celeriac salad with apples
Beef Stroganoff (Tofu & Mushroom Stroganoff), Buttery Pasta
Cheese

Wednesday

10 Pizza Day (High Schools)
Carrot and cranberry salad
Greek-Style Chicken and Seasonal Vegetable Wraps
Fruit Salad

17 Pizza Day (Secondary Schools)
Macedonia Vegetables. Cantonese rice, beef sausage (vegetarian Cantonese rice)
Fruit Salad

24 Pizza Day (High Schools)
Orange, tomato and black olive salad
Chicken Croque-Monsieur (Vegetarian version - onions and spinach)
Red fruit salad, maple syrup and hemp seeds
Oatmeal cookies

31 Pizza Day (High Schools)
Thai-Style Cucumber Salad
Marinated Tofu with BBQ Sauce
Asian-Style Rice and Stir-Fried Vegetables
Fruit Salad

Thursday

11 Cucumber, radish and feta salad
Meat Ravioli, Cream Sauce and Cheese (Cheese Ravioli)
Brownie

18 Caesar Salad
Beef Lasagna (Vegetarian Lasagna)
Garlic Bread
Dessert of the day

25 Salad with two cabbage, carrots and apples
Pinnate pasta, rosé mushroom sauce
Fruit Salad

Friday

12 Burger Day (High School)
Corn salad, cherry tomato
Sole meunière fillet with potato mousseline and cauliflower (vegetable and tofu sauce)
Cheese

19 Burger Day (High School)
Green Salad with Creamy Vinaigrette
Breaded fish burger with homemade tartar sauce (veggie burger)
Sweet Potatoes with Rosemary
Cheese

26 Burger Day (High School)
Cucumber Salad with Greek Yogurt
Fish Parmentier (Vegetarian Parmentier)
Apple Tart