

# Collège Nouvelles-Frontières

Année scolaire 2018-2019



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

## Semaine 1

27 août 25 fév.  
24 sept. 25 mars  
22 oct. 22 avril  
19 nov. 20 mai  
17 déc. 17 juin  
28 janv.

Soupe du jour  
**Enchiladas au poulet**  
**Frittata brie et poivrons**  
Pommes de terre en cubes  
Salade verte et chou rouge  
Maïs en grains

Soupe du jour  
**Burger de dinde Tennessee**  
**Bâtonnets de tofu croustillants**  
Quartiers de pommes de terre  
Salade d'épinards  
Macédoine Prince Édouard

Soupe du jour  
**Pâté chinois**  
**Filet de poisson croustillant salsa à la mangue**  
Couscous  
Salade du chef  
Haricots verts

Soupe du jour  
**Rigatoni sauce italienne**  
**Bœuf bourguignon ou Stroganoff**  
Orge pilaf  
Salade jardinière  
Julienne de carottes jaunes

Soupe du jour  
**Lasagne sauce à la viande**  
**Pilons de poulet miel et ail**  
Riz brun  
Salade César  
Fleurons de brocoli citronnés et poivrés

PRIX DE L'ASSIETTE  
SEULE : **5,95 \$**

## Semaine 2

03 sept. 04 fév.  
01 oct. 04 mars  
29 oct. 01 avril  
26 nov. 29 avril  
07 janv. 27 mai

Soupe du jour  
**Boulettes BBQ**  
Nouilles aux œufs persillées  
**Pain plat croque-soleil (œufs, fromage, jambon, sauce hollandaise)**  
Crudités et trempette  
Duo de haricots

Soupe du jour  
**Poulet au beurre**  
**Casserole de légumes et saucisse végétarienne**  
Riz basmati  
Salade de légumes  
Petits pois verts

Soupe du jour  
**Poulet teriyaki**  
Vermicelles de riz  
**Quesadillas aux haricots noirs**  
Salade de carottes  
Chou-fleur au paprika

Potage du jour  
**Coquilles au bœuf et tomates**  
**Pâté au saumon, sauce aux œufs**  
Salade César  
Cubes de courge butternut

Soupe du jour  
**Tortellinis sauce rosée**  
**Assiette « shish taouk »**  
Salade fattouche  
Légumes Montego

PRIX DU REPAS  
COMPLET  
**6,95 \$**

COMPRENANT :  
- SOUPE DU JOUR  
- PLAT PRINCIPAL  
- DESSERT DU JOUR  
- BREUVAGE, SOIT :  
PETIT LAIT 2 %  
PETIT LAIT AU CHOCOLAT  
BOUTEILLE D'EAU  
JUS DE FRUITS  
OASIS

## Semaine 3

10 sept. 11 fév.  
08 oct. 11 mars  
05 nov. 08 avril  
03 déc. 06 mai  
14 janv. 03 juin

Soupe du jour  
**Bifteck sauce au poivre**  
**Roulade de poisson aux épinards**  
Purée de légumes  
Courgettes au four  
Salade de chou

Soupe du jour  
**Pennes au poulet pesto**  
**Falafels**  
Légumes grillés  
Salade méditerranéenne

Soupe du jour  
**Poulet Général Tao**  
Nouilles cantonaises  
**Burger végété**  
Salade orientale  
Brocoli à l'orange

Soupe du jour  
**Pain de viande glacé**  
**Dinde au lait de coco**  
Riz aux herbes  
Salade d'épinards et radis  
Maïs et poivrons rouges

Soupe du jour  
**Spaghetti, sauce bolognaise/végétarienne**  
**Porc dijonnaise**  
Quinoa  
Salade César  
Haricots verts

## Semaine 4

17 sept. 18 fév.  
15 oct. 18 mars  
12 nov. 15 avril  
10 déc. 13 mai  
21 janv. 10 juin

Soupe du jour  
**Sandwich chaud au poulet**  
Purée de pommes de terre  
**Gratin tex-mex sans viande**  
Salade du marché  
Petits pois verts

Soupe du jour  
**Veau parmesan**  
Pâtes persillées  
**Calzone aux fruits de mer**  
Salade italienne  
Duo de haricots

Soupe du jour  
**Souvlaki de porc maison**  
Pain pita et riz brun  
**Chili à la dinde**  
Chips de tortillas  
Salade Mesclun  
Légumes Montego

Soupe du jour  
**Bouchées de poulet croustillantes**  
Quartiers de pommes de terre  
**Farfalles crémeuses au bœuf et tomates**  
Salade du chef  
Rondelles de carottes aux herbes

Soupe du jour  
**Macaroni au fromage**  
**Pâté au bœuf**  
Salade César  
Édamames et carottes jaunes

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