

## GABARIT DES MENUS À PRÉSENTER

**CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS**  
**ÉCOLES SECONDAIRES ET CENTRES DE FORMATION**  
**ANNÉE SCOLAIRE 2025-2028**

Prix : 6,95\$ (Menu du jour inclus: assiette principale , soupe , dessert et breuvage )

**MENU**  
**SEMAINE N° 1**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Poulet et nouilles	Potage de Brocoli	Velouté de maïs	Soupe aux légumes	Tomate Alphabet
<b>ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)</b>	1-Tortellinis farcis aux 7 fromages, nappés de sauce rosée et accompagnés de légumes variés. 2- Quiche Lorraine servie avec une salade du chef.	1- Hamburger steak servi avec purée de pommes de terre et pois verts. 2-Spaghetti végétarien nappé d'une sauce tomate maison aux herbes.	1- Pizza à la mexicaine servie avec une salade de maïs. 2- Filet de basa façon mexicaine, accompagné de riz aux olives parfumé.	1- Cuisse de poulet BBQ servie avec pommes de terre grecques et carottes vapeur. 2- Pennes au thon, nappés de sauce crémeuse à la parmesan.	1- Sauté de poulet aux légumes accompagné d'une sauce BBQ et de riz basmati 2-Tilapia à la créole servi avec un mélange de légumes variés
<b>SALADE Incluant la Vinaigrette</b>	Salade printanière avec vinaigrette maison	Salade de pois chiches	Salade verte avec vinaigrette mexicaine	Salade césar	Salade haricots rouges
<b>Crudités (75 g) Incluant la trempette</b>	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt au curry doux et coriandre				
<b>SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques</b>	Panini au poulet et mozzarella	Wrap Tofu Végétarien	Panini style Mexicain (Bœuf-légumes épicé)	Kaiser 2 choix de viandes	Croissant à la salade de Saumon
<b>DESSERT</b>	Gâteau Vanille	Salade de Fruits	Gâteau Renversé aux ananas	Pudding au Chocolat	Compote de Fraises sans sucre ajouté

**CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS**  
**ÉCOLES SECONDAIRES ET CENTRES DE FORMATION**  
**ANNÉE SCOLAIRE 2025-2028**

Prix : 6,95\$ (Menu du jour inclus: assiette principale , soupe , dessert et breuvage )

**MENU**  
**SEMAINE N° 2**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Boeuf et orge	Crème de tomate onctueuse	Minestrone aux légumes	Potage de carottes crémeux	Soupe au chou avec légumes variés
<b>ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)</b>	1- Poulet à la moutarde dijonnaise accompagnée de navet et pommes de terre parisiennes 2- Lasagne végétarienne avec tofu	1- Pain de viande maison nappé de sauce tomate, purée de pommes de terre et légumes 2- Panini végétarien avec salade de légumineuse	1- Pizza marinara aux herbes et, servie avec salade 2- Poulet piccata à l'italienne, accompagné de riz parfumé aux saveurs méditerranéenne	1- Quiche maison garnie de brocoli et de poulet, servie avec une salade du chef fraîche et colorée. 2-Macaroni au bœuf végétal et aux légumes variés.	1- Hamburger servi avec pommes de terre grecques et salade de chou. crémeuse 2- Poisson pané maison, sauce citronnée, servi avec riz jardinière.
<b>SALADE Incluant la Vinaigrette</b>	Salade de macaronis avec légumes croquants et vinaigrette maison	Salade de légumes croquants, vinaigrette légère	Salade de tomates fraîches avec vinaigrette italienne maison	Salade du jardin avec concombres, laitue, poivrons et vinaigrette	Salade de carottes râpées
<b>Crudités (75 g) Incluant la trempette</b>	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt au citron et fines herbes				
<b>SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques</b>	Croissant garni de jambon et fromage suisse	Wrap au poulet style César avec laitue croquante et parmesan	Ciabatta au style italien garni de viandes froides et légumes	Kaiser garni de salade de saumon maison	Panini style club avec dinde, bacon et fromage fondu
<b>DESSERT</b>	Gâteau aux bananes	Morceaux de pêches	Pudding au citron	Banane et fruits frais	Carré aux pommes

**CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS**  
ÉCOLES SECONDAIRES ET CENTRES DE FORMATION  
ANNÉE SCOLAIRE 2025-2028

Prix : 6,95\$ (Menu du jour inclus: assiette principale ,  
soupe , dessert et breuvage )

**MENU**  
**SEMAINE N° 3**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Crème de poulet onctueuse	Soupe bœuf et carottes	Soupe chinoise	Tomate et riz	Potage d'orge aux légumes.
<b>ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)</b>	1- Fettucine brocoli et poulet dans une sauce Alfredo crémeuse. 2- Ragoût marocain aux pois chiches, légèrement épicé.	1- Boulettes de bœuf à la thai en sauce, servies avec riz aux légumes 2- Filet de tilapia façon cacciatore, accompagné de riz persillé.	1- Assiette asiatique: -Riz aux légumes - Boulette de poulet avec sauce aux cerises - Roulaux imperiaux avec sauce aux prunes 2- Macaroni chinois	1- Saucisses et légumes de saison accompagnés de pâtes rigatoni. 2- Pizza végé avec tofu, servie avec salade maison.	1-Vol-au-vent au poulet crémeux avec légumes et pomme de terre duchesse. 2-Ravioli farci fromage et épinards, nappé de sauce à la crème de tomate.
<b>SALADE Incluant la Vinaigrette</b>	Salade de lentilles avec légumes croquants.	Salade de brocoli aux canneberges.	Salade de riz froid avec légumes.	Salade de pâtes froides et colorées.	Salade de chou rouge et vert croquante.
<b>Crudités (75 g) Incluant la trempette</b>	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt à la moutarde douce et miel				
<b>SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques</b>	Kaiser garni de rôti de bœuf tendre.	Ciabatta garni de poulet au pesto.	Panini garni de porc effiloché maison.	Wrap à la dinde avec tomates séchées au four.	Panini style B.L.T. (bacon, laitue, tomate).
<b>DESSERT</b>	Gâteau marbré maison	Pouding au riz à l'ancienne	Compote de pommes sans sucre ajouté	Carré à l'avoine et aux fruits.	Poires en morceaux.

**CENTRE DE SERVICES SCOLAIRE DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS**  
**ÉCOLES SECONDAIRES ET CENTRES DE FORMATION**  
**ANNÉE SCOLAIRE 2025-2028**

Pix : 6,95\$ (Menu du jour inclus: assiette principale , soupe , dessert et breuvage )

**MENU**  
**SEMAINE N° 4**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe de poulet au riz	Crème aux épinards	Velouté de patates douces	Soupe au poulet et légumineuses	Soupe aux tomates et nouilles
<b>ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)</b>	1- Spaghetti al dente servis avec une sauce bolognaise maison 2- Samosa végétarien aux légumes, accompagnés d'une salade fraîche.	1- Jambon à l'ananas accompagné de pommes dauphinoises et de maïs en grains. 2-Tempeh General Tao servi avec riz basmati.	1- Poulet au beurre servi avec riz aux herbes. 2- Pizza naan à l'indienne accompagnée de salade.	1- Porc aigre-doux avec pommes parisiennes et jardinière de légumes. 2- Pennes à la sauce marinara avec légumes.	1- Fajitas au poulet accompagnées de riz provençal. 2- Pâté au saumon avec sauce aux œufs, servies avec carottes et petits pois.
<b>SALADE Incluant la Vinaigrette</b>	Salade méditerranéenne aux pois chiches	Salade du chef	Salade au chou croquant aux saveurs indiennes	Salade fraîche aux édamames	Mesclun
<b>Crudités (75 g) Incluant la trempette</b>	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt à l'ail rôti et aneth				
<b>SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques</b>	Croissant gourmand à la salade de thon	Sandwich kaiser au jambon forêt-noire	Sandwich au poulet façon indienne dans un pain naan	Tortilla blé entier aux légumes	Panini gourmand à la dinde et tomates séchées
<b>DESSERT</b>	Dessert moelleux au caramel	Dessert aux pommes façon renversé	Orange fraîche	Morceaux juteux d'ananas	Pudding vanille