

# École secondaire Georges-Vanier

Centre de services scolaire de Laval

ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023



|   | Lundi  | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  |
|---|--|--|---|---|---|
| <p><b>Semaine 1</b></p> <p>22 août 20 févr.<br/>19 sept. 20 mars<br/>17 oct. 17 avril<br/>14 nov. 15 mai<br/>12 déc. 12 juin<br/>23 janv.</p> | <p>Soupe poulet et légumes</p> <p><b>Bifteck, sauce lyonnaise</b></p> <p>Omelette grecque</p> <p>Purée de pommes de terre<br/>Pois et carottes<br/>Salade verte du jardin</p>  | <p>Soupe aux pois</p> <p><b>Burger de dinde</b><br/><i>(laitue, tomate et mayo épicée)</i></p> <p>Pommes de terre en quartiers</p> <p><b>Filet de poisson croustillant</b><br/>Riz multigrain</p> <p>Haricots verts<br/>Salade de chou</p> | <p>Crème de légumes</p> <p><b>Porc aigre-doux</b><br/>Nouilles aux œufs</p> <p><b>Cannellonis aux épinards et ricotta</b></p> <p>Courgettes grillées<br/>Salade César</p>           | <p>Potage cultivateur</p> <p><b>Poulet à l'érable et fruits séchés</b><br/>Pommes de terre grelots</p> <p><b>Bol de riz mexicain</b></p> <p>Mélange de légumes Montego<br/>Salade printanière</p>               | <p>Crème de brocoli</p> <p><b>Veau Marengo</b></p> <p><b>Sauté de tofu au gingembre</b></p> <p>Riz basmati<br/>Macédoine de légumes<br/>Salade d'épinards et carottes</p>   |
| <p><b>Semaine 2</b></p> <p>29 août 27 févr.<br/>26 sept. 27 mars<br/>24 oct. 24 avril<br/>21 nov. 22 mai<br/>19 déc. 19 juin<br/>30 janv.</p> | <p>Crème de champignons</p> <p><b>Escalope de poulet salsa</b><br/>Fusillis aux fines herbes</p> <p><b>Couscous aux légumes et pois chiches</b></p> <p>Chou-fleur grillé<br/>Salade du marché</p>                        | <p>Soupe minestrone</p> <p><b>Souvlaki de porc, sauce tzatziki</b></p> <p><b>Fajitas aux légumes et tofu grillé</b></p> <p>Riz aux herbes<br/>Mélange de légumes bistro<br/>Salade verte à la mexicaine</p>                                | <p><b>Soupe à l'oignon</b></p> <p><b>Spaghetti, sauce à la viande et lentilles</b></p> <p><b>Frittata au brocoli et pommes de terre</b></p> <p>Duo de haricots<br/>Salade César</p> | <p>Soupe tomates et quinoa</p> <p><b>Poulet général Tao</b><br/>Vermicelles de riz</p> <p><b>Étagé végétarien aux pommes de terre douces</b></p> <p>Edamame et carottes en dés<br/>Salade de chou orientale</p> | <p>Soupe paysanne</p> <p><b>Pita à l'italienne</b></p> <p><b>Pâté au saumon, sauce aux œufs</b></p> <p>Petits pois<br/>Salade méditerranéenne</p>   |
| <p><b>Semaine 3</b></p> <p>05 sept. 06 févr.<br/>03 oct. 06 mars<br/>31 oct. 03 avril<br/>28 nov. 1<sup>er</sup> mai<br/>09 janv. 29 mai</p>  | <p>Soupe poulet et vermicelles</p> <p><b>Boulettes de bœuf barbecue</b></p> <p><b>Roulade de poisson à la florentine</b></p> <p>Purée de pommes de terre<br/>Mélange de légumes style californien<br/>Salade du chef</p> | <p>Soupe aux lentilles</p> <p><b>Poulet teriyaki</b></p> <p><b>Chili sin carne</b></p> <p>Riz persillé<br/>Légumes au four<br/>Salade de carottes</p>  | <p>Crème de poulet</p> <p><b>Parmentier de porc effiloché</b></p> <p><b>Macaroni au fromage</b></p> <p>Tiges de brocoli<br/>Salade César</p>  | <p>Potage Crécy</p> <p><b>Bœuf aux légumes</b><br/>Nouilles aux œufs</p> <p><b>Sandwich brunch</b><br/>Pommes de terre en cubes</p> <p>Légumes Paradisio<br/>Salade du chef</p>                                 | <p>Soupe bœuf et orge</p> <p><b>Bouchées de poulet maison et mayonnaise épicée</b><br/>Pommes de terre aux épices de Montréal</p> <p><b>Tofu au beurre</b><br/>Pain naan</p> <p>Mélange de légumes Montego<br/>Salade de chou</p> |
| <p><b>Semaine 4</b></p> <p>12 sept. 13 févr.<br/>10 oct. 13 mars<br/>07 nov. 10 avril<br/>05 déc. 08 mai<br/>16 janv. 05 juin</p>             | <p>Crème de tomate</p> <p><b>Cuisse de poulet Jerk</b><br/>Riz jamaïcain</p> <p><b>Burrito aux haricots noirs et pommes de terre douces</b></p> <p>Maïs et poivrons rouges<br/>Salade verte du jardin</p>                | <p><b>Soupe poulet et nouilles</b></p> <p><b>Assiette chinoise</b><br/><i>Poulet aux ananas, riz aux œufs et aux légumes, chop suey</i></p> <p><b>Pita de falafels</b></p> <p>Mélange de légumes<br/>Salade asiatique</p>                  | <p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Lasagne à la viande</b></p> <p><b>Quiche provençale et feta</b></p> <p>Haricots verts<br/>Salade César</p>   | <p>Crème de courge</p> <p><b>Poulet parmesan</b></p> <p><b>Tacos souples au poisson</b></p> <p>Riz basmati<br/>Brocoli et chou-fleur<br/>Salade du marché</p>   | <p>Soupe orientale</p> <p><b>Pâté chinois</b></p> <p><b>Pain plat au pesto, légumes grillés et fromage de chèvre</b></p> <p>Mélange de légumes bistro<br/>Salade printanière</p>  |

## Prix du menu du jour

Incluant :

- la soupe
- le plat principal
- lait ou
- jus pur à 100 %
- et le dessert

**6,25 \$**



\*Plats inscrits au programme Aliments du Québec au menu.

Contient 50 % et plus d'ingrédients d'origine québécoise certifiée. Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.

Centre de services scolaire de Laval

