

GABARIT DES MENUS À PRÉSENTER

Centre de services scolaire des Portages-de-l'Outaouais
Écoles secondaires et centres de formation
Années scolaires 2025-2026

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

**MENU
SEMAINE N° 1**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Poulet et nouilles	Potage de Brocoli	Velouté de mais	Soupe aux légumes	Tomate Alphabet
ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)	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 depoulet BBQ servie avec pommes de terre grecques et carottes vapeur. 2- Pennes au thon, nappés de sauce crèmeuse 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
SALADE Incluant la Vinaigrette	Salade printanière avec vinaigrette maison	Salade de pois chiches	Salade verte avec vinaigrette mexicaine	Salade césar	Salade haricots rouges
Crudités (75 g) Incluant la trempette	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt au curry doux et coriandre				
SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques	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
DESSERT	Gâteau Vanille	Salade de Fruits	Gâteau Renversé aux ananas	Pudding au Chocolat	Compote de Fraises sans sucre ajouté



LE MINISTRE DE L'ÉDUCATION ET DES LOISIRS DE L'OUTAOUAIS
ÉCOLES SECONDAIRES ET CENTRES DE FORMATION
ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

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

MENU
SEMAINE N° 2

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Boeuf et orge	Crème de tomate onctueuse	Minestrone aux légumes	Potage de carottes crémeux	Soupe au chou avec légumes variés
ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)	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.
SALADE Incluant la Vinaigrette	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
Crudités (75 g) Incluant la trempette	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt au citron et fines herbes				
SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques	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
DESSERT	Gâteau aux bananes	Morceaux de pêches	Pudding au citron	Banane et fruits frais	Carré aux pommes



CENTRE DE SERVICES SCOLAIRES DES PORTAGES-DE-L'OUTAOUAIS
ÉCOLES SECONDAIRES ET CENTRES DE FORMATION
ANNÉE SCOLAIRE 2025-2026

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

MENU
SEMAINE N° 3

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Crème de poulet onctueuse	Soupe boeuf et carottes	Soupe chinoise	Tomate et riz	Potage d'orge aux légumes.
ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)	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.
SALADE Incluant la Vinaigrette	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.
Crudités (75 g) Incluant la trempette	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt à la moutarde douce et miel				
SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques	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).
DESSERT	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.

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

**MENU
SEMAINE N° 4**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe de poulet au riz	Crème aux épinards	Velouté de patates douces	Soupe au poulet et légumineuses	Soupe aux tomates et nouilles
ASSIETTE PRINCIPALE (2 choix)	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.
SALADE Incluant la Vinaigrette	Salade méditerranéenne aux pois chiches	Salade du chef	Salade au chou croquant aux saveurs indiennes	Salade fraîche aux édamames	Mesclun
Crudités (75 g) Incluant la trempette	Carottes, céleri, brocoli, chou-fleur, radis et concombre, accompagnés d'une vinaigrette yogourt à l'ail rôti et aneth				
SUPER - SANDWICH D'ingrédients protéiques	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
DESSERT	Dessert moelleux au caramel	Dessert aux pommes façon renversé	Orange fraîche	Morceaux juteux d'ananas	Pudding vanille