

# MACAFÉTERIA!

École St-Henri  
Menu 2025-2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Semaine 1</b> 15 sept. 2 fév. 13 oct. 2 mars 10 nov. 30 mars 8 déc. 27 avril 5 janv. 25 mai	<b>Gratin de pâtes au thon</b> Légumes du jour ou <b>Hambourgeois de bœuf</b> ou <b>Hambourgeois végétarien, sauce pesto</b> Laitue/tomate/cornichon	<b>Cuisse de poulet BBQ</b> ou <b>Saumon grillé sauce à l'aneth</b> Purée de pomme de terre Légumes du jour	<b>Bouchées de poulet multigrains</b> ou <b>Quiche au fromage et légumes</b> Pomme de terre rôtie Légumes du jour	<b>Pâté chinois</b> ou <b>Merlu en croûte de cheddar</b> Riz aux légumes Légumes du jour	<b>Nouilles Ramen poulet miel et ail</b> Légumes du jour ou <b>Pita Florentine</b> Salade du chef	<b>Mets principal et salade-repas :</b> <b>2.85\$</b> Fruit frais <b>gratuit</b> à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !
<b>Semaine 2</b> 25 août 9 fév. 22 sept. 9 mars 20 oct. 6 avril 17 nov. 4 mai 15 déc. 1 <sup>er</sup> juin 12 janv.	<b>Macaroni au fromage gratinées</b> Légumes du jour ou <b>Poulet en lanières Tériyaki</b> Riz basmati aux légumes Légumes du jour	<b>Morue en croûte de pomme de terre</b> ou <b>Poulet parmesan</b> Orzo crémeux Légumes du jour	<b>Assiette Kefta</b> Sauce yogourt épicee Pita/laitue/tomate ou <b>Croque-thon</b> Salade du chef	<b>Poisson au gratin</b> ou <b>Poitrine de poulet épicee</b> Sauce yogourt Riz pilaf Légumes du jour	<b>Pizza santé (variété)</b> Salade mixte ou <b>Nouilles Singapour au veau</b>	
<b>Semaine 3</b> 1er sept. 16 fév. 29 sept. 16 mars 27 oct. 13 avril 24 nov. 11 mai 22 déc. 8 juin 19 janv.	<b>Spaghetti sauce à la viande</b> ou <b>Hambourgeois au poulet</b> ou <b>Hambourgeois végétarien, sauce pesto</b> Laitue/tomate/cornichon	<b>Cuisse de poulet Piri-Piri</b> Riz aux légumes Légumes du jour ou <b>Enchiladas de poisson</b> Maïs	<b>Hamburger steak et oignons grillées</b> ou <b>Quiche au fromage et légumes</b> Pomme de terre rôtie Légumes du jour	<b>Boulettes de poulet suédoises</b> Nouilles aux œufs Légumes du jour ou <b>Bouchées de poisson à la mode du sud</b> Riz pilaf Légumes du jour	<b>Poulet au beurre</b> Riz basmati Légumes du jour ou <b>Pâté au saumon</b> Salade césar	
<b>Semaine 4</b> 8 sept. 23 fév. 6 oct. 23 mars 3 nov. 20 avril 1er déc. 18 mai 29 déc. 15 juin 26 janv.	<b>Pâtes aux tomates et trois fromages</b> Légumes du jour ou <b>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf</b> Mini maïs Salade de chou	<b>Poulet General Tao</b> ou <b>Poisson au gratin</b> Riz pilaf Légumes du jour	<b>Pâtes gratinées sauce à la viande</b> Légumes du jour ou <b>Omelette au fromage</b> Pomme de terre rôtie Légumes du jour	<b>Fajitas au poulet</b> Maïs ou <b>Tilapia multigrains</b> Riz aux légumes Légumes du jour	<b>Pizza santé (variété)</b> Salade mixte ou <b>Choix du chef</b>	

Pour que votre enfant utilise la carte étudiante à la cafétéria, visitez le : <https://portailparents.ca>

Dans la section « Ressources » et accéder au site web « Ma cafétéria »

LE MENU :  
 ✓ est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

✓ peut-être sujet à des changements sans préavis;

✓ n'est pas sans allergènes.

Centre de services scolaire de Montréal  
Québec