

MENU 2021

Je parle
français,
et toi?
Chef Michel
Janvier – Juin 2021

CARREFOUR DE L'ISLE-SAINT-JEAN

SEMAINE DU	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
04 Janv. 01 Fév. 01 Mars 29 Mars 26 Avr. 24 Mai 21 Juin	Poulet et/ou Légumes Alfredo	Burger au bœuf / végétarien Quartiers de patates	Riz libanais avec poulet et/ou légumes et lentilles	Pizza fromage / aux légumes et salade	Poisson pané (Aiglefin) / Galette végétarienne avec légumes et quartiers de patates
11 Janv. 08 Fév. 08 Mars 05 Avr. 03 Mai 31 Mai 28 Juin	Burger au poulet grillé / Grilled cheese avec purée de pommes de terre et légumes à la vapeur	Spaghetti sauce bolognaise / sauce tomate	Sauté au poulet et/ou légumes et pois chiches avec riz	Lasagne au bœuf / végétarienne	Chaudrée aux fruits de mer / Potage aux légumes et petit pain
18 Janv. 15 Fév. 15 Mars 12 Avr. 10 Mai 07 Juin	Poulet et/ou Légumes Alfredo	Burger au bœuf / végétarien Quartiers de patates	Riz libanais avec poulet et/ou légumes et lentilles	Pizza fromage / aux légumes et salade	Poisson pané (Aiglefin) / Galette végétarienne avec légumes et quartiers de patates
25 Janv. 22 Fév. 22 Mars 19 Avr. 17 Mai 14 Juin	Burger au poulet grillé / Grilled cheese avec purée de pommes de terre et légumes à la vapeur	Spaghetti sauce bolognaise / sauce tomate	Sauté au poulet et/ou légumes et pois chiches avec riz	Lasagne au bœuf / végétarienne	Chaudrée aux fruits de mer / Potage aux légumes et petit pain

MENU 2021

Je parle
français,
et toi?
CARREFOUR DE L'ISLE-SAINT-JEAN

Chef Michel
Janvier – Juin 2021

CARREFOUR DE L'ISLE-SAINT-JEAN

SANDWICHS DE LA SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Sandwich au jambon, laitue tomate et crudités	Sandwich poulet crudités	Sandwich au jambon fromage crudités	Sandwich œuf crudités	Sandwich thon crudités

SALADES DE LA SEMAINE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
Houmous crudités et pita	Salade saison avec pois chiches	Salade saison avec pois chiches	Salade grecque	Salade grecque

BREUVAGE

- Lait blanc
- Lait au chocolat

NB : Pains et céréales de grains entiers - produits laitiers faibles en gras / Fruits et légumes frais

MENU 2021

Je parle
français,
et toi?
COMMUNITY - 2020-2021

Chef Michel
January – June 2021

CARREFOUR DE L'ISLE-SAINT-JEAN

WEEK	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
04 Jan. 01 Feb. 01 Mar. 29 Mar. 26 Apr. 24 May 21 June	Chicken and/or Veggie Alfredo	Beef / Vegetarian burger with Potatoes wedges	Lebanese Rice with Chicken and/or Veggies with Lentils	Cheese / Veggie Pizza and Salad	Breaded fish (Haddock) / Vegetarian Patty with Vegetables and Potatoes Wedges
11 Jan. 08 Feb. 08 Mar. 05 Apr. 03 May. 31 May. 28 June	Grilled Chicken Burger / Grilled cheese with Mashed Potatoo and Steamed Veggies	Spaghetti Bolognese / Tomato Sauce	Chicken and/or Veggie with chickpeas StirFry	Beef or Vegetarian Lasagna	Seafood Chowder or Veggie Potage with Dinner Roll
18 Jan. 15 Feb. 15 Mar. 12 Apr. 10 May. 07 June	Chicken and/or Veggie Alfredo	Beef / Vegetarian burger with Potatoes wedges	Lebanese Rice with Chicken and/or Veggies with Lentils	Cheese / Veggie Pizza and Salad	Breaded fish (Haddock) / Vegetarian Patty with Vegetables and Potatoes Wedges
25 Jan. 22 Feb. 22 Mar. 19 Apr. 17 May 14 June	Grilled Chicken Burger / Grilled cheese with Mashed Potatoe and Steamed Veggies	Spaghetti Bolognese / Tomato Sauce	Chicken and/or Veggie with chickpeas StirFry	Beef or Vegetarian Lasagna	Seafood Chowder or Veggie Potage with Dinner Roll

MENU 2021

Je parle
français,
et toi?

Chef Michel
Janvier – Juin 2021

CARREFOUR DE L'ISLE-SAINT-JEAN

WEEK SANDWICHES

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Ham Sandwich with Lettuce Tomato and Veggies	Chicken Sandwich and Veggies	Ham & Cheese Sandwich with Veggies	Egg Sandwich with Veggies	Tuna Sandwich with Veggies

WEEK SALAD

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Hummus with Veggies and Pita	Garden Salad with Chickpeas	Garden Salad with Chickpeas	Greek Salad	Greek Salad

BEVERAGES

- White milk
- Chocolate milk

NB: Whole grain breads and cereals - low-fat dairy products / Fresh fruits and vegetables