

MENU C.O.O.P. DU TOURNESOL 2025-2026
Écoles primaires (La santé et le respect du corps: une priorité)

*Aliment/Repas/Options sans viande
 ◊ Aliment/Repas/Options sans lactose

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1	◊* Soupe légumes et nouilles ◊ Spaghetti Bolognaise avec pain à l'ail et salade verte *Biscuit à l'avoine	◊* Soupe tomate/alphabet Poulet au beurre, riz basmati et haricots de saison *Gâteau aux carottes	◊ Soupe poulet-nouilles ◊* Pain de lentilles avec pomme de terre grillées *◊ Salade de fruits	◊ Soupe bœuf et riz ◊* Chili végétarien et tortillas Crème sûre et oignons verts * Gâteau marbré	* Crème de brocoli * Cari de Tofu et légumes * Salade Jardinière *Yogourt garni
SEMAINE 2	◊* Soupe légumes * Mac N Cheese Brocoli ◊*Bagatelle	◊*Potage navet/érable ◊Pâté au poulet Légumes de saison *Gâteau au chocolat	◊* Potage de lentilles Croque-Monsieur Salade jardinière ◊* Carré aux fruits ou dattes	◊*Minestrone ◊ Saucisses porc/bœuf Patates et carottes Dessert : choix d'un élève St-Philippe	◊Soupe bœuf et anneaux ◊ Poisson pané, riz et salade grecque ◊ Pouding au pain
SEMAINE 3	◊* Soupe légumes et orge ◊ Scoobi doo à la viande Pain à l'ail * Cupcake aux framboises	◊ Soupe poulet-nouilles Boulettes aux pêches Pomme de terre et carottes ◊* Gâteau à la vanille	◊* Soupe aux légumes Pâté chinois Concombres ◊* Tartelette aux pommes	* Crème de tomates ◊* Fajitas au poulet ou tofu Patates-carottes *Gâteau aux bleuets	Soupe au maïs ◊*Gratin de légumes sur couscous aux herbes et salade Dessert : choix d'un élève du Tournesol
SEMAINE 4	◊ Soupe WonTon ◊ Macaroni Chinois avec eggroll ◊* Gâteau au banane	◊ Soupe poulet-nouilles ◊*Tofu Général Tao avec riz basmati et brocoli * Yogourt Garni	◊ Soupe bœuf et orge ◊ Lasagne à la viande Légumes de saison *Galettes avoine et dattes	◊* Soupe aux légumes et riz ◊* Burger de bœuf ou végété avec crudités ◊* Pouding Chômeur	* Crème de poireaux Pain de viande avec purée de pommes de terre, carottes et navets ◊* Pommes caramel
SEMAINE 5	◊* Potage aux carottes Linguini Alfredo et légumes verts * Mousse aux 2 chocolats	◊* Potage aux courgettes ◊ Jambon à l'ancienne, patates jaunes et légumes de saison ◊* Croustade du moment	◊ Soupe poulet et orge ◊ Sauté de porc et légumes sur vermicelle * Gâteau secret	◊* Soupe aux légumes ◊* Pizza pépperoni fromage ou végétarienne avec fromage sans lactose ◊*Compote de pomme	*Crème du jour ou jus de légumes ◊* Soupe repas Ramen (Bœuf/Poulet/Tofu) * Mousse caramel

Semaine 1 : 25 août - 29 septembre - 3 novembre - 8 décembre - 26 janvier - 9 mars – 13 avril - 18 mai

Semaine 2 : 1 septembre - 6 octobre - 10 novembre - 15 décembre - 2 février - 16 mars - 20 avril - 25 mai

Semaine 3 : 8 septembre - 13 octobre - 17 novembre - 5 janvier - 9 février - 23 mars - 27 avril - 1 juin

Semaine 4 : 15 septembre – 20 octobre - 24 novembre - 12 janvier - 16 février - 30 mars – 4 mai - 8 juin

Semaine 5 : 22 septembre - 27 octobre - 1 décembre - 19 janvier - 23 février - 6 avril – 11 mai - 15 juin