

**École secondaire Le Sommet**  
**Centre de services scolaire des Premières Seigneuries**  
**ANNÉE SCOLAIRE 2022-2023**



**Semaine 1**

22 août 27 fév.  
 26 sept. 03 avril  
 31 oct. 08 mai  
 05 déc. 12 juin  
 23 janv.

**Semaine 2**

29 août 06 mars  
 03 oct. 10 avril  
 07 nov. 15 mai  
 12 déc. 19 juin  
 30 janv.

**Semaine 3**

05 sept. 06 fév.  
 10 oct. 13 mars  
 14 nov. 17 avril  
 19 déc. 22 mai

**Semaine 4**

12 sept. 13 fév.  
 17 oct. 20 mars  
 21 nov. 24 avril  
 09 janv. 29 mai

**Semaine 5**

19 sept. 20 fév.  
 24 oct. 27 mars  
 28 nov. 1<sup>er</sup> mai  
 16 janv. 05 juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Crème de poireaux <b>Filet de sole pané, sauce tartare</b> Riz multigrain aux légumes Macédoine de légumes	Soupe aux légumes <b>Lasagne à la viande</b> Salade César	Crème de courge <b>Côtelette de porc provençale</b> Nouilles aux œufs Salade orientale	Soupe bœuf et chou <b>Taquito au poulet</b> Salade mexicaine	Crème de poulet <b>Casserole de porc à la dijon</b> Pommes de terre en purée Légumes californiens
Crème de tomate <b>Cuisse de poulet cajun</b> Pommes de terre assaisonnées Salade de chou	Soupe aux pois <b>Raviolis au fromage et épinards, sauce rosée aux poivrons rouges grillés</b> Salade César	Crème de légumes <b>Boulettes de porc sauce chasseur</b> Couscous aux herbes Carottes glacées	Soupe tomates et riz multigrain <b>Pâté chinois</b> Salade du jardin Betteraves marinées	Potage Crécy <b>Mijoté de poulet BBQ</b> Orge pilaf Navets et edamames
Soupe paysanne <b>Sandwich chaud au poulet</b> Pommes de terre en purée Pois verts	Potage Choisy <b>Spaghetti à la viande</b> Salade César	Soupe minestrone <b>Burger Tennessee</b> Pommes de terre quartiers Salade de carottes	Potage parmentier <b>Pita, pizza, fajitas</b> Laitue, tomate et concombre	Soupe à l'oignon <b>Filet de poisson au pesto et salsa de poivrons grillés</b> Riz multigrain aux herbes Chou-fleur au curcuma
Potage du Barry <b>Crêpes au jambon et fromage</b> Pommes de terre rissolées Carottes et edamames	Soupe bœuf et orge <b>Pennes Alfredo poulet et pesto</b> Salade César	Crème de céleri <b>Pâté italien</b> Salade du jardin	Soupe fasolada <b>Pizza double hamburger au fromage</b> Laitue romaine, carottes et chou rouge	Potage Fréneuse <b>Tofu parmigiana</b> Coquilles au pesto Fleurs de brocoli
Soupe aux légumes <b>Boulettes Stroganoff</b> Nouilles aux œufs Maïs et poivrons	Crème de brocoli <b>Linguines Siciliana</b> Salade César	Soupe orientale <b>Gratin de la mer en croûte</b> Salade d'épinards et radis	Crème de champignons <b>Chili, croustilles de tortillas et crème sure</b> Salade mesclun	Soupe poulet et nouilles <b>Poulet au beurre</b> Vermicelles de riz Légumes soleil levant



**Prix du menu du jour**

**6,85 \$**

**Économisez en vous procurant des**

**jetons repas**

**10 jetons : 67,50 \$**

*Un bon mode de paiement, la « carte Zipthru » disponible à la cafétéria !*

*Visitez le [www.Chartwellsk12.ca](http://www.Chartwellsk12.ca) pour plus d'informations.*

*Votre enfant n'aura*

*qu'à se servir de sa « carte Zipthru » pour payer à la caisse.*



**Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.**

*Liste de prix 2022-2023*  
**École secondaire Le Sommet**  
*C. de S. des Premières-Seigneuries*



### Déjeuner

	2021-2022	2022-2023	Diff.
Sandwich au fromage fondant en tranche (2)	2,60 \$	2,70 \$	0,10 \$
Demi-bagel fromage-jambon	2,10 \$	2,25 \$	0,15 \$
Muffin format régulier	1,90 \$	2,00 \$	0,10 \$



### Menu du jour

Potage/plat principal/dessert/boisson	6,60 \$	6,85 \$	0,25 \$
Plat principal seulement	4,75 \$	4,95 \$	0,20 \$
Extra protéine	3,00 \$	3,15 \$	0,15 \$
Soupe, craquelins	1,45 \$	1,50 \$	0,05 \$
Pain (blé entier)	0,80 \$	0,85 \$	0,05 \$

### Desserts

Fruit frais (pomme-orange-banane)	1,10 \$	1,10 \$	- \$
Dessert du jour	1,45 \$	1,50 \$	0,05 \$
Pouding au lait	1,00 \$	1,00 \$	- \$
Yogourt 100 g	1,45 \$	1,50 \$	0,05 \$



### Boissons

Lait 200 ml	1,25 \$	1,30 \$	0,05 \$
Lait 473 ml	1,80 \$	1,85 \$	0,05 \$
Lait aromatisé au chocolat 200 ml	1,60 \$	1,75 \$	0,15 \$
Lait aromatisé au chocolat 473 ml	2,55 \$	2,75 \$	0,20 \$
Lait de soya	2,00 \$	2,00 \$	- \$
Café 8 oz	1,65 \$	1,75 \$	0,10 \$
Jus de fruits Oasis	1,25 \$	1,30 \$	0,05 \$
Jus en canette	2,00 \$	2,00 \$	- \$
Eau embouteillée (591ml)	2,00 \$	2,25 \$	0,25 \$
Jus embouteillé (Dole et Tropicana 473 ml 100 % jus pur)	3,00 \$	3,25 \$	0,25 \$



### Emporte-moi

Sandwich aux œufs, poulet ou jambon (traditionnel)	2,75 \$	3,00 \$	0,25 \$
Enroulé jambon-fromage	4,50 \$	4,70 \$	0,20 \$
Salade de pâtes trois couleurs et de légumes	3,85 \$	3,95 \$	0,10 \$
Salade César (petit format)	3,00 \$	3,25 \$	0,25 \$
Parfait au yogourt pour le déjeuner	3,10 \$	3,25 \$	0,15 \$
Parfait au yogourt et aux baies	3,10 \$	3,25 \$	0,15 \$
Coupe de fruits	3,25 \$	3,50 \$	0,25 \$
Cubes de fromage et raisins	2,80 \$	2,95 \$	0,15 \$
Galette à l'avoine	1,75 \$	1,95 \$	0,20 \$



Panini du jour	5,25 \$	5,50 \$	0,25 \$
----------------	---------	---------	---------