

SIGNÉE CHIC CHEF

La zone

# Janvier 2022

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

17 au 21  
janvier

### Journée tempête



Soupe ou jus de légumes  
Macaroni aux quatre fromages et  
bacon avec crudités  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: macaroni sans bacon

Soupe ou jus de légumes  
Poulet sauté teriyaki avec  
légumes sur riz  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu sauté teriyaki

Soupe ou jus de légumes  
Pain de viande La Zone avec  
pommes de terre rôties et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: sandwich méditerranéen

Soupe ou jus de légumes  
Porc à l'érable, purée de pommes  
de terre et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

24 au 28  
janvier

Soupe ou jus de légumes  
Assiette de pâtes La Zone et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâtes végétariennes

Soupe ou jus de légumes  
Assiette shish taouk, riz, pommes  
de terre, salade, aïoli  
OU  
Salade Hawaïenne de couscous  
Dessert ou fruit

Végé: assiette falafel

Soupe ou jus de légumes  
Poitrine de poulet et jambon  
gratinée, pâtes et légumes  
OU  
Sandwich du jour et crudités  
Dessert ou fruit

Végé: burrito végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Hamburger thaï au poulet et  
salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: hamburger thaï au poisson

Soupe ou jus de légumes  
Pizza pepperoni, fromage, bacon  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: pizza fromage

31 janvier  
au  
4 février

Soupe ou jus de légumes  
Lasagne méditerranéenne à la  
viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: lasagne végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Pâté chinois au porc effiloché et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: quiche végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Croque-madame jambon fromage  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: croque-madame végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Poulet au beurre, riz basmati et  
légumes  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu au beurre

Soupe ou jus de légumes  
Sandwich Bretzel au porc effiloché  
et salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: Bouddha bol végane



# Février 2022

## LUNDI

7 au 11  
février

Soupe ou jus de légumes  
Manicotti à la viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: manicotti ricotta épinards

## MARDI

Soupe ou jus de légumes  
Rôti de boeuf, pommes de terre  
et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

## MERCREDI

Soupe ou jus de légumes  
Pâté au poulet La Zone et crudités  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâté au saumon

## JEUDI

Soupe ou jus de légumes  
Sauté de porc et légumes  
tandoori sur riz basmati  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: salade niçoise

## VENDREDI

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

14 au 18  
février

MENU ST-VALENTIN  
OU  
Sandwich du jour avec salade



Végé: MENU ST-VALENTIN VÉGÉ

Soupe ou jus de légumes  
Poulet sauté teriyaki avec  
légumes sur riz  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu sauté teriyaki

Soupe ou jus de légumes  
Pain de viande La Zone avec  
pommes de terre rôties et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: sandwich méditerranéen

Soupe ou jus de légumes  
Porc à l'érable, purée de pommes  
de terre et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

Soupe ou jus de légumes  
Chili à l'effiloché de boeuf, crème  
sûre, fromage, tortillas et crudités  
OU  
Salade de pâtes mexicaine  
Dessert ou fruit

Végé: chili végétarien

21 au 25  
février

Soupe ou jus de légumes  
Assiette de pâtes La Zone et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâtes végétariennes

Soupe ou jus de légumes  
Assiette shish taouk, riz, pommes  
de terres, salade, aïoli  
OU  
Salade Hawaïenne de couscous  
Dessert ou fruit

Végé: assiette falafel

Soupe ou jus de légumes  
Poitrine de poulet et jambon  
gratinée, pâtes et légumes  
OU  
Sandwich du jour et crudités  
Dessert ou fruit

Végé: burrito végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Hamburger thaï au poulet et  
salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: hamburger thaï au poisson

Soupe ou jus de légumes  
Pizza pepperoni, fromage, bacon  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: pizza fromage

28 février  
au  
4 mars

Semaine de  
relâche



Semaine de  
relâche



Semaine de  
relâche



Semaine de  
relâche



Semaine de  
relâche





La zone SIGNÉE CHIC CHEF

# Mars 2022

## LUNDI

7 au 11  
mars

Soupe ou jus de légumes  
Lasagne méditerranéenne à la  
viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: lasagne végétarienne

## MARDI

Soupe ou jus de légumes  
Pâté chinois au porc effiloché et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: quiche végétarienne

## MERCREDI

Soupe ou jus de légumes  
Croque-madame jambon fromage  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: croque-madame végétarien

## JEUDI

Soupe ou jus de légumes  
Poulet au beurre, riz basmati et  
légumes  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu au beurre

## VENDREDI

Soupe ou jus de légumes  
Sandwich Bretzel au porc effiloché  
et salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: Bouddha bol végane

14 au 18  
mars

Soupe ou jus de légumes  
Macaroni aux quatre fromages et  
bacon avec crudités  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: macaroni sans bacon

Soupe ou jus de légumes  
Poulet sauté teriyaki avec  
légumes sur riz  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu sauté teriyaki

Soupe ou jus de légumes  
Pain de viande La Zone avec  
pommes de terre rôties et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: sandwich méditerranéen

Soupe ou jus de légumes  
Porc à l'érable, purée de pommes  
de terre et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

21 au 25  
mars

Soupe ou jus de légumes  
Assiette de pâtes La Zone et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâtes végétariennes

Soupe ou jus de légumes  
Assiette shish taouk, riz, pommes  
de terre, salade, aïoli  
OU  
Salade Hawaïenne de couscous  
Dessert ou fruit

Végé: assiette falafel

Soupe ou jus de légumes  
Poitrine de poulet et jambon  
gratinée, pâtes et légumes  
OU  
Sandwich du jour et crudités  
Dessert ou fruit

Végé: burrito végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Hamburger thaï au poulet et  
salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: hamburger thaï au poisson

Soupe ou jus de légumes  
Pizza pepperoni, fromage, bacon  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: pizza fromage

28 mars  
au  
1 avril

Soupe ou jus de légumes  
Lasagne méditerranéenne à la  
viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: lasagne végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Pâté chinois au porc effiloché et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: quiche végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Croque-madame jambon fromage  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: croque-madame végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Poulet au beurre, riz basmati et  
légumes  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu au beurre

Soupe ou jus de légumes  
Sandwich Bretzel au porc effiloché  
et salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: Bouddha bol végane



# Avril 2022

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

4 au 8  
avril

Soupe ou jus de légumes  
Manicotti à la viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: manicotti ricotta épinards

Soupe ou jus de légumes  
Rôti de boeuf, pommes de terre  
et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

Soupe ou jus de légumes  
Pâté au poulet La Zone et crudités  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâté au saumon

Soupe ou jus de légumes  
Sauté de porc et légumes  
tandoori sur riz basmati  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: salade niçoise

Soupe ou jus de légumes  
Taco de poulet jerk, riz mexicain  
et salade  
OU  
Bol mexicain au poulet jerk  
Dessert ou fruit

Végé: taco de tofu jerk

11 au 15  
avril

Soupe ou jus de légumes  
Macaroni aux quatre fromages et  
bacon avec crudités  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: macaroni sans bacon

Soupe ou jus de légumes  
Poulet sauté teriyaki avec  
légumes sur riz  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu sauté teriyaki

Soupe ou jus de légumes  
Pain de viande La Zone avec  
pommes de terre rôties et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: sandwich méditerranéen

MENU PÂQUES  
OU  
Sandwich du jour et salade



Végé: MENU PÂQUES VÉGÉ

VENDREDI SAINT  
CONGÉ



18 au 22  
avril

LUNDI DE PÂQUES  
CONGÉ



Soupe ou jus de légumes  
Assiette shish taouk, riz, pommes  
de terre, salade, aïoli  
OU  
Salade Hawaïenne de couscous  
Dessert ou fruit

Végé: assiette falafel

Soupe ou jus de légumes  
Poitrine de poulet et jambon  
gratinée, pâtes et légumes  
OU  
Sandwich du jour et crudités  
Dessert ou fruit

Végé: burrito végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Hamburger thaï au poulet et  
salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: hamburger thaï au poisson

Soupe ou jus de légumes  
Pizza pepperoni, fromage, bacon  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: pizza fromage

25 au 29  
avril

Soupe ou jus de légumes  
Lasagne méditerranéenne à la  
viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: lasagne végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Pâté chinois au porc effiloché et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: quiche végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Croque-madame jambon fromage  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: croque-madame végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Poulet au beurre, riz basmati et  
légumes  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu au beurre

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

2 avril au 6  
mai

Soupe ou jus de légumes  
Manicotti à la viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: manicotti ricotta épinards

Soupe ou jus de légumes  
Rôti de boeuf, pommes de terre  
et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

Soupe ou jus de légumes  
Pâté au poulet La Zone et crudités  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâté au saumon

Soupe ou jus de légumes  
Sauté de porc et légumes  
tandoori sur riz basmati  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: salade niçoise

Soupe ou jus de légumes  
Taco de poulet jerk, riz mexicain  
et salade  
OU  
Bol mexicain au poulet jerk  
Dessert ou fruit

Végé: taco de tofu jerk



SIGNÉE CHIC CHEF

La zone

# Mai 2022

## LUNDI

## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

9 au 13 mai

Soupe ou jus de légumes  
Macaroni aux quatre fromages et  
bacon avec crudités  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: macaroni sans bacon

Soupe ou jus de légumes  
Poulet sauté teriyaki avec  
légumes sur riz  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu sauté teriyaki

Soupe ou jus de légumes  
Pain de viande La Zone avec  
pommes de terre rôties et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: sandwich méditerranéen

Soupe ou jus de légumes  
Porc à l'érable, purée de pommes  
de terre et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

Soupe ou jus de légumes  
Chili à l'effiloché de boeuf, crème  
sûre, fromage, tortillas et crudités  
OU  
Salade de pâtes mexicaine  
Dessert ou fruit

Végé: chili végétarien

16 au 20  
mai

Soupe ou jus de légumes  
Assiette de pâtes La Zone et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâtes végétariennes

Soupe ou jus de légumes  
Assiette shish taouk, riz, pommes  
de terre, salade, aïoli  
OU  
Salade Hawaïenne de couscous  
Dessert ou fruit

Végé: assiette falafel

Soupe ou jus de légumes  
Poitrine de poulet et jambon  
gratinée, pâtes et légumes  
OU  
Sandwich du jour et crudités  
Dessert ou fruit

Végé: burrito végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Hamburger thaï au poulet et  
salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: hamburger thaï au poisson

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE

23 au 27  
mai

CONGÉ - FÊTE DES  
PATRIOTES

Soupe ou jus de légumes  
Pâté chinois au porc effiloché et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: quiche végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Croque-madame jambon fromage  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: croque-madame végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Poulet au beurre, riz basmati et  
légumes  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu au beurre

Soupe ou jus de légumes  
Sandwich Bretzel au porc effiloché  
et salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: Bouddha bol végane

30 mai  
au  
3 juin

Soupe ou jus de légumes  
Manicotti à la viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: manicotti ricotta épinards

Soupe ou jus de légumes  
Rôti de boeuf, pommes de terre  
et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

Soupe ou jus de légumes  
Pâté au poulet La Zone et crudités  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâté au saumon

Soupe ou jus de légumes  
Sauté de porc et légumes  
tandoori sur riz basmati  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: salade niçoise

JOURNÉE PÉDAGOGIQUE



SIGNÉE CHIC CHEF

La zone

## Juin 2022

### LUNDI

6 au 10  
juin

Soupe ou jus de légumes  
Macaroni aux quatre fromages et  
bacon avec crudités  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: macaroni sans bacon

### MARDI

Soupe ou jus de légumes  
Poulet sauté teriyaki avec  
légumes sur riz  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu sauté teriyaki

### MERCREDI

Soupe ou jus de légumes  
Pain de viande La Zone avec  
pommes de terre rôties et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: sandwich méditerranéen

### JEUDI

Soupe ou jus de légumes  
Porc à l'érable, purée de pommes  
de terre et légumes  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: tofu à l'érable

### VENDREDI

Soupe ou jus de légumes  
Chili à l'effiloché de boeuf, crème  
sûre, fromage, tortillas et crudités  
OU  
Salade de pâtes mexicaine  
Dessert ou fruit

Végé: chili végétarien

13 au 17  
juin

Soupe ou jus de légumes  
Assiette de pâtes La Zone et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: pâtes végétariennes

Soupe ou jus de légumes  
Assiette shish taouk, riz, pommes  
de terre, salade, aïoli  
OU  
Salade Hawaïenne de couscous  
Dessert ou fruit

Végé: assiette falafel

Soupe ou jus de légumes  
Poitrine de poulet et jambon  
gratinée, pâtes et légumes  
OU  
Sandwich du jour et crudités  
Dessert ou fruit

Végé: burrito végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Hamburger thaï au poulet et  
salade  
OU  
Sandwich du jour et salade  
Dessert ou fruit

Végé: hamburger thaï au poisson

Soupe ou jus de légumes  
Pizza pepperoni, fromage, bacon  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: pizza fromage

20 au 24  
juin

Soupe ou jus de légumes  
Lasagne méditerranéenne à la  
viande et salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: lasagne végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Pâté chinois au porc effiloché et  
salade  
OU  
Sandwich du jour avec salade  
Dessert ou fruit

Végé: quiche végétarienne

Soupe ou jus de légumes  
Croque-madame jambon fromage  
et crudités  
OU  
Salade de pâtes La Zone  
Dessert ou fruit

Végé: croque-madame végétarien

Soupe ou jus de légumes  
Poulet au beurre, riz basmati et  
légumes  
OU  
Sandwich du jour avec crudités  
Dessert ou fruit

Végé: tofu au beurre

Saint-Jean-Baptiste

