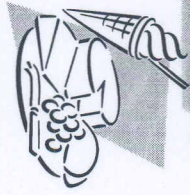


## Le programme des cartes-repas AVANTAGEUX ET FACILE D'UTILISATION

172501	172501	172501	172501	172501
Valide pour un repas complet	Valable pour un repas carte-repas à 5,25\$	Valable pour un repas carte-repas à 5,25\$	Valable pour un repas carte-repas à 5,25\$	Valable pour un repas carte-repas à 5,25\$
172501	172501	172501	172501	172501

- EN VENTE À LA CAFÉTERIA DE VOTRE ÉCOLE.
- VALIDE POUR LA DURÉE DE L'ANNÉE SCOLAIRE.
- NON-RÉVERSIBLE ET NON-RÉBOURSEABLE EN CAS DE PERTE OU DE VOL.



En plus de vous permettre d'économiser, l'achat de la carte-repas assure à votre enfant une alimentation saine et équilibrée. En effet, cette carte n'est valide que pour des repas complets et ne peut pas servir à acheter des repas casse-croûte ou tout autre item offert.

Nombre de repas complets à 5,25\$	Prix d'achat de la carte-repas	Vous profitez d'une valeur de...	Économie
10	50,00\$	52,50\$	2,50\$

\* FAITES VOTRE CHÉQUE À L'ORDRE DE LAILIBERTÉ \*

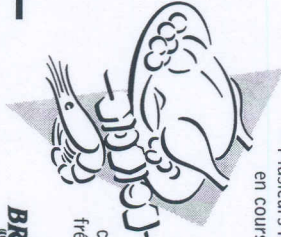
**N'hésitez plus, procurez vous la carte-repas!**

Fidèle au rendez-vous, l'équipe de Lailiberté aura le plaisir, tout au long de l'année, de cuisiner et de servir de bons petits plats aux élèves de l'école secondaire Paul Hubert.

Depuis plus de 40 ans, tout notre personnel travaille activement, dans un grand nombre d'écoles, à la satisfaction des jeunes en matière d'alimentation.

### Un service alimentaire aux goûts des jeunes

- Des menus rotatifs, sur un cycle de 5 semaines, vous offrent 2 choix de repas complets à chaque jour.
- Une variété de choix complémentaires sont offerts en alternative au menu du jour.
- Plusieurs nouveaux plats seront introduits en cours d'année.



VOS COMMENTAIRES SONT TOUJOURS LES BIENVENUS. ILS NOUS ORIENTENT QUANT À LA VARIÉTÉ DES REPAS SERVIS ET À LA FAÇON D'APPRÉHENDER LES METS.

## Bonne alimentation = meilleure concentration

La santé et la réussite des jeunes de même que l'acquisition de bonnes habitudes alimentaires sont une réelle préoccupation pour Lailiberté. Ce défi se traduit par un engagement de notre part à respecter la nouvelle politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie actif du Gouvernement du Québec.

Les menus sont élaborés et révisés annuellement par nos diététistes en fonction des goûts et besoins nutritionnels des étudiants (es).



Tous les repas complets que nous offrons comprennent les 4 groupes du guide alimentaire canadien:

- Légumes et fruits
- Produits céréaliers
- Lait et substituts
- Viandes et substituts

- Nous favorisons :
- Les aliments de bonne valeur nutritive
  - Les produits céréaliers à grains entiers
  - Les aliments sans gras trans et non-hydrogénés
  - La réduction de l'apport en sucre, en sel et en matières grasses.

Pour plus d'information sur les services alimentaires offerts à votre école, contactez le personnel de Lailiberté au (418) 724-3475



8790, rue Lajeunesse, Montréal (Québec) H2M 1R6  
Tél.: (514) 381-8081 Téléc.: (514) 381-3334

## info café t é r i a

**Bien s'alimenter c'est faire le plein d'énergie!**



École secondaire Paul Hubert



### semaine 1

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
SOUPIES	Velouté de poulet	Soupe du cathédral	Potage panaché	Soupe boeuf & courtilles	Soupe orge & lentilles
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Spaghetti italien (1/2 ble)	Burger à la grillade (laitue ciselée) (**)	Boulettes de veau (+) / sauce légumière	Sous-marin (ble) à (tanchette, jambon, pastinac, légumes) (**)	Porc sauté-salé (ananas, pois-choux)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Salade César	Salade de chou crémeuse	Riz au curcuma	Salade verte game	Moultes à l'asiatique
DESSERTS	Filet de poisson aux quatre parfums (+) / sauce tartare	Tranche de tomate	Mélange 4 légumes	Mince riz & bouillotte de volaille	Jardinière orientale
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Bagel rôti de porc / fromage, laitue (**)	Pâté burger (+)	Gratin de pâtes au pesto et légumes	R. de terre boulangères	Pizza (ble) végétarienne (**)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Haricots verts	Salade de chou crémeuse	Salade de verdure & pois chiches	Purée de patate & carottes	Salade d'épinards à la chinoise
DESSERTS	Gâteau aux carottes	Trio de salades (cour, pois, légumes, verdure)	Assiette froide à la salade de poulet	Pain multigrains au fromage (**)	Salade de farfalle & poulet épicé

### semaine 4

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
SOUPIES	Soupe tomates & riz	Soupe aux pois	Crème de légumes	Potage fermière	Potage aux tomates & basilic
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Pâte chinois (+)	Canot de jindon aux pois-choux	Burrito (ble) au boeuf (**)	Lasagne	Porc rôti, boulettes de bon vieux temps (+)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Béarnaises marquées	Salade Mesclun	Salade de maïs	Salade César	P. de terre nature
DESSERTS	Beurre tomates & riz	Canot de jindon aux pois-choux	Crème de légumes	Potage fermière	Potage aux tomates & basilic
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Pâte chinois (+)	Canot de jindon aux pois-choux	Burrito (ble) au boeuf (**)	Lasagne	Porc rôti, boulettes de bon vieux temps (+)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Béarnaises marquées	Salade Mesclun	Salade de maïs	Salade César	P. de terre nature
DESSERTS	Beurre tomates & riz	Canot de jindon aux pois-choux	Crème de légumes	Potage fermière	Potage aux tomates & basilic

### semaine 5

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
SOUPIES	Potage de juncoli au carmin	Soupe boeuf & légumes	Crème de champignons	Soupe poulet & ananas	Velouté maïs-chèvre
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Couscous parfumé au canot & jindon	Macaroni (1/2 ble) à la béarnaise (+)	Sous-marin (ble) (tomate, pois-choux, laitue, tomates) (**)	Pâté au saumon (1 abaisse) / Bechamel aux oeufs	Biffes Hamburg (+) / sauce à l'orange (bonbon rouge en sodium)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Béarnaises marquées	Salade verte game	Taboulé	Brocoli	P. de terre assaisonnées au four
DESSERTS	Beurre tomates & riz	Canot de jindon aux pois-choux	Crème de légumes	Potage fermière	Potage aux tomates & basilic
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Pâte chinois (+)	Canot de jindon aux pois-choux	Burrito (ble) au boeuf (**)	Lasagne	Porc rôti, boulettes de bon vieux temps (+)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Béarnaises marquées	Salade Mesclun	Salade de maïs	Salade César	P. de terre nature
DESSERTS	Beurre tomates & riz	Canot de jindon aux pois-choux	Crème de légumes	Potage fermière	Potage aux tomates & basilic

### semaine 2

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
SOUPIES	Soupe poulet & riz florentine	Crème jardinière	Soupe tomates & alphabet	Soupe minestrone	Crème de rutabaga
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Boeuf aux légumes	Rajatas mexicain (ble) au poulet (**)	Sauces de veau grillés (+) / sauce moutarde (à pain)	Poulet, fromage mariné (chili, coriandre, fenouil, ail)	Lasagne
ASSIETTE PRINCIPALE 2	P. de terre pestilles	Salade verte game	Riz pilaf	Plates douces "Valeur de fibres"	Salade Mesclun
DESSERTS	Beurre tomates & riz florentine	Crème jardinière	Soupe tomates & alphabet	Soupe minestrone	Crème de rutabaga
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Boeuf aux légumes	Rajatas mexicain (ble) au poulet (**)	Sauces de veau grillés (+) / sauce moutarde (à pain)	Poulet, fromage mariné (chili, coriandre, fenouil, ail)	Lasagne
ASSIETTE PRINCIPALE 2	P. de terre pestilles	Salade verte game	Riz pilaf	Plates douces "Valeur de fibres"	Salade Mesclun
DESSERTS	Beurre tomates & riz florentine	Crème jardinière	Soupe tomates & alphabet	Soupe minestrone	Crème de rutabaga

### semaine 3

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
SOUPIES	Velouté de poulet	Soupe du cathédral	Potage panaché	Soupe boeuf & courtilles	Soupe orge & lentilles
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Spaghetti italien (1/2 ble)	Burger à la grillade (laitue ciselée) (**)	Boulettes de veau / sauce légumière	Sous-marin (ble) à (tanchette, jambon, pastinac, légumes) (**)	Porc sauté-salé (ananas, pois-choux)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Salade César	Salade de chou crémeuse	Riz au curcuma	Salade verte game	Moultes à l'asiatique
DESSERTS	Filet de poisson aux quatre parfums (+) / sauce tartare	Tranche de tomate	Mélange 4 légumes	Mince riz & bouillotte de volaille	Jardinière orientale
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Bagel rôti de porc / fromage, laitue (**)	Pâté burger (+)	Gratin de pâtes au pesto et légumes	R. de terre boulangères	Pizza (ble) végétarienne (**)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Haricots verts	Salade de chou crémeuse	Salade de verdure & pois chiches	Purée de patate & carottes	Salade d'épinards à la chinoise
DESSERTS	Gâteau aux carottes	Trio de salades (cour, pois, légumes, verdure)	Assiette froide à la salade de poulet	Pain multigrains au fromage (**)	Salade de farfalle & poulet épicé

### semaine 3

	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
SOUPIES	Potage Crécy	Soupe orge & légumes	Crème de poireaux	Soupe poulet & courtilles	Soupe aux légumes
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Poulet au parmesan / sauce tomate	Spaghetti italien (1/2 ble)	Porc sauté-salé (ananas, pois-choux)	Salade de chou crémeuse	Porc sauté-salé (ananas, pois-choux)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Pâtes au basilic	Salade italienne	Canottes miel & gingembre	Tranche de tomate	P. de terre fondantes
DESSERTS	Filet de poisson diplomat	Jardinière californienne	Crème de légumes	Crème de rutabaga	Crème de rutabaga
ASSIETTE PRINCIPALE 1	Bagel rôti de porc / fromage, laitue (**)	Pâté burger (+)	Gratin de pâtes au pesto et légumes	R. de terre boulangères	Pizza (ble) végétarienne (**)
ASSIETTE PRINCIPALE 2	Haricots verts	Salade de chou crémeuse	Salade de verdure & pois chiches	Purée de patate & carottes	Salade d'épinards à la chinoise
DESSERTS	Gâteau aux carottes	Trio de salades (cour, pois, légumes, verdure)	Assiette froide à la salade de poulet	Pain multigrains au fromage (**)	Salade de farfalle & poulet épicé

**SEMAINE 1:**  
30 août / 4 octobre / 8 novembre / 15 décembre  
17 janvier / 21 février / 28 mars / 2 mai / 6 juin

**SEMAINE 2:**  
6 septembre / 11 octobre / 15 novembre / 20 décembre  
24 janvier / 28 février / 4 avril / 9 mai / 13 juin

**SEMAINE 3:**  
15 septembre / 18 octobre / 22 novembre / 27 décembre  
31 janvier / 7 mars / 11 avril / 16 mai / 20 juin

**SEMAINE 4:**  
20 septembre / 15 octobre / 19 novembre / 3 janvier  
7 février / 14 mars / 18 avril / 23 mai

**SEMAINE 5:**  
27 septembre / 1 novembre / 6 décembre  
10 janvier / 14 février / 21 mars / 25 avril / 30 mai



N.B. Le repas complet inclut la soupe (ou jus de tomate ou légumes), le mets principal (écouler, légume ou salade portiomée), le dessert, la boisson et le pain de blé. (\*\*) mets n'incluant pas le pain. Allergies: Pour toute information, veuillez vous adresser au personnel de Laiberté. (+): mets avec fibres ajoutées. Le menu peut changer sans préavis.