

MENU DE LA CANTINE LFIV															
October 12 to 16	Lundi sans viande			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE
															
Main	Farfalle Pasta with Mushrooms and Spinach in a Creamy Tomato Sauce	Farfalle aux champignons et aux épinards, sauce crémeuse à la tomate	Gluten	Chicken slow braised with carrot	Poulet mijoté lentement aux carottes	Soy	Char Siu Chicken Noodles with homemade chicken meatball	Poulet Char Siu avec nouilles et boulettes de poulet maison	Gluten, Soy	Beef and Spinach Lasagna	Lasagnes au bœuf et aux épinards	Gluten/Dairy	Pan-seared dory fish steak serve with Homemade tomato dipping sauce	Steak de poisson dory poêlé, servi avec une sauce tomate maison	Poisson aigre-doux avec poivrons, carottes et ananas
Vegetarian				Tofu & mushroom slow braised with carrot	Tofu et champignons mijotés lentement aux carottes	Soy	Egg & Tofu Fried Noodles	Nouilles sautées aux œufs et au tofu	soy	Vegetarian Quesadilla	Quesadilla végétarienne	Gluten/Dairy	Tofu Teriyaki with Mixed Vegetables	Tofu teriyaki aux légumes variés	Soy, Gluten
Carb	Baked tofu	Tofu au four	Soy	Riceberry	Riz Riceberry	Gluten	Noodles	Nouilles	Gluten	Caesar Tomato Salad	Salade César aux tomates	Wheat	Baked Potato Sticks	Bâtonnets de pommes de terre au four	
Vegetable 1	Corn on the cob	Épi de maïs		cucumber slice	Concombre en rondelles		Green Salad	Salade verte		carrot and cucumber stick	Bâtonnets de carottes et de concombre		Sautéed Mushrooms and Carrots	Champignons et carottes sautés	Soy, Fish, Sesame, Gluten
Soup	Broccoli & carrot soup	Soupe de brocoli et de carottes		Chinese Chayote Soup	Soupe de chayote chinoise	Celery	Chicken broth soup	Soupe au bouillon de poulet		Potatoes soup	Soupe de pommes de terre		French onion soup	Soupe à l'oignon française	Egg
Dessert	Banana & apple	Banane et pomme	apple	mango/melon	Mangue / Melon	melon	Pineapple / Dragon Fruit	Ananas/ Fruit du dragon		Pear & watermelon	Poire et pastèque		Homemade pineapple yogurt	Yaourt maison à l'ananas	Dairy
Salad Bar	Salad bar	Bar à salades – vinaigrettes Joma	Egg, Gluten, Sesame, Mustard, Sulphites	Salad bar	Bar à salades – vinaigrettes Joma	Egg, Gluten, Sesame, Mustard, Sulphites	Salad bar	Bar à salades – vinaigrettes Joma	Egg, Gluten, Sesame, Mustard, Sulphites	Salad bar	Bar à salades – vinaigrettes Joma	Egg, Gluten, Sesame, Mustard, Sulphites	Salad bar	Bar à salades – vinaigrettes Joma	Egg, Gluten, Sesame, Mustard, Sulphites
Drink	Joma dressings Fresh Water	Eau		Joma dressings Fresh Water	Eau		Joma dressings Fresh Water	Eau		Joma dressings Fresh Water	Eau		Joma dressings Fresh Water	Eau	
Menu de soupes pour les élèves du secondaire															
Noodles soup	Lundi sans viande			Mardi			Mercredi			Jeudi			Vendredi		
	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE	ENGLISH	FRENCH	ALLERGIE
	Khao Piek Khao Vegetarian (Serve with Tofu,egg and mushroom)	Soupe de riz végétarienne	Gluten, Egg, Celery	Beef Noodle Soup (Bún Bò Huế Recipe)	Soupe de nouilles au bœuf et au porc (Recette bún bò Huế)"	Fish, celery	Vietnamese Chicken Noodles (Bún Mọc)	Nouilles vietnamiennes au porc (Bún Mọc)	Fish, Celery	Noodle soup with Chicken Meatballs	Soupe de nouilles aux boulettes de poulet	Egg, wheat, gluten	Chicken Bamboo Noodle Soup (Bún Măng Gà)	Soupe de nouilles au poulet et au bambou (Bún măng gà)	Gluten, wheat,