

# Les bons p'tits plats

École G.E.C. (Carrefour)

allergies \_\_\_\_\_

Septembre 2026

(Repas, lait (jus de fruits à l'occasion), dessert du jour)

Nom complet de l'enfant : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

Niveau : \_\_\_\_\_ Service de garde : OUI / NON Courriel : \_\_\_\_\_

| Lundi                                                                    | Mardi                                                                                              | Mercredi                                                                                               | Jeudi                                                                                  | Vendredi                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 31 août<br><b>PAS DE TRAITEUR</b>                                        | 1 sept<br><b>PAS DE TRAITEUR</b>                                                                   | 2 sept<br><b>PAS DE TRAITEUR</b>                                                                       | 3 sept<br><b>PAS DE TRAITEUR</b>                                                       | 4 sept<br><b>PAS DE TRAITEUR</b>                                                    |
| 7 sept<br><b>Fête du travail<br/>PAS DE TRAITEUR</b>                     | 8 sept<br>Hamburger au poulet,<br>crudités, biscuit                                                | 9 sept<br>Salade taco (bœuf),<br>croustilles de maïs,<br>chausson aux pommes<br>sauce caramel          | 10 sept<br>Poulet au beurre, riz<br>(Indien), brocoli, pain naan,<br>gâteau aux épices | 11 sept<br>Macaroni viande et<br>fromage, compote de<br>pommes                      |
| 14 sept<br>Penne saucisses<br>Italienne, carré de<br>céréales            | 15 sept<br>Riz 'frit' au poulet, «<br>bouchées de poulet »,<br>gâteau                              | 16 sept<br>Pâté chinois, yogourt<br>aux fruits                                                         | 17 sept<br>Pâtes aux 3 fromages et<br>sauce rosé, muffin au<br>beigne                  | 18 sept<br><b>PAS DE TRAITEUR</b>                                                   |
| 21 sept<br>Pizza au fromage<br>(sans viande), dessert<br>surprise        | 22 sept<br>Spaghetti sauce à la<br>viande (bœuf) et<br>légumes, petit pain,<br>tartelette au sucre | 23 sept<br>Croquettes de poulet, riz<br>aux légumes, yogourt<br>aux fruits                             | 24 sept<br>Jambon, purée de pommes<br>de terre, petit pois, galette<br>aux carottes    | 25 sept<br>Poulet à la King servi<br>dans un petit pain croulé,<br>muffin au beigne |
| 28 sept<br>Boulettes miel et ail<br>sur riz blanc et<br>légumes, biscuit | 29 sept<br>Lasagne sauce à la<br>viande et légumes, petit<br>pain, tartelette                      | 30 sept<br>Casserole taco au poulet<br>(poulet, fromage, maïs,<br>riz), croustilles de maïs,<br>gâteau |                                                                                        |                                                                                     |
|                                                                          |                                                                                                    | Qté X 8,50\$ (si passé la<br>date limite par enfant)                                                   | Qté X 7,50 \$ (si un enfant)<br>Qté X 7,25 \$ (si plus d'un<br>enfant)                 | Montant total dû:<br>\$ _____                                                       |

Veuillez nous aviser de toutes allergies alimentaires : \_\_\_\_\_

□□□□□□□□□□ DÉCOUPER ET CONSERVER (COPIE DU PARENT / BAS) □□□□□□□□□□□□□□

La date limite pour commander (**sans frais de retard**) et remettre le paiement est le **vendredi 18 septembre 2026**. Veuillez encercler vos choix de repas sur la partie du haut et l'insérer avec le paiement dans une enveloppe identifiée au nom du traiteur et de l'élève. **UN FORMULAIRE PAR ENFANT (VOUS POUVEZ COMBINER LES PAIEMENTS SUR VOTRE CHÈQUE ET DANS L'ENVELOPPE)**. Argent comptant ou chèque payable au NOM de DANIELLE PAQUIN. Aucun chèque postdaté. Déposez l'enveloppe dans la boîte « Les bons p'tits plats » face au local du service de garde. (Des frais de 35 \$ seront ajoutés pour tous chèques retournés en raison d'insuffisance de fonds). **COMMANDES EN LIGNE = www.lesbonsptitsplats.ca DÉBIT, MC, VISA et AMEX. Nous ne pouvons PAS créditer si vous annulé pas avant 9h le matin même.** S.V.P., communiquez avec Les bons p'tits plats au 819-893-5554 ou à l'adresse courriel lesbonsptitsplats@gmail.com. **AUCUN AJOUT LE MATIN MÊME..... NOTE : NOUS NE SOMMES PAS RESPONSABLE EN CAS DE GRÈVE (OU AUTRE, EX : PANNE DE COURANT, FERMETURE PAR LE GOUVERNEMENT, ETC.)**

| Lundi                                                                           | Mardi                                                                                    | Mercredi                                                                                             | Jeudi                                                                                                  | Vendredi                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 sept<br><br>Pas de traiteur                                                   | 2 sept<br><br>Pas de traiteur                                                            | 3 sept<br><br>Pas de traiteur                                                                        | 4 sept<br><br>Pas de traiteur                                                                          | 5 sept<br><br>Pas de traiteur                                                       |
| 8 sept<br>Hamburger au poulet,<br>crudités, biscuit                             | 9 sept<br>Riz 'frit' au poulet, «<br>bouchées de poulet »,<br>carré de céréales          | 10 sept<br>Casserole de boulettes<br>(bœuf, gros légumes,<br>fromage, patates à<br>déjeuner), muffin | 11 sept<br>Casserole taco au poulet<br>(poulet, fromage, maïs,<br>riz), croustilles de maïs,<br>gâteau | 12 sept<br>Macaroni viande et<br>fromage, compote de<br>pommes                      |
| 15 sept<br>Poulet au beurre indien,<br>brocoli, pain naan,<br>gâteau aux épices | 16 sept<br>Salade césar au poulet<br>croustillants, pain à l'ail,<br>biscuit             | 17 sept<br>Pâté chinois, yogourt aux<br>fruits                                                       | 18 sept<br>Pâtes aux 3 fromages et<br>sauce rosé, compote de<br>pommes                                 | 19 sept<br><b>PAS DE TRAITEUR</b>                                                   |
| 22 sept<br>Pizza au fromage (sans<br>viande), dessert surprise                  | 23 sept<br>Spaghetti sauce à la<br>viande et légumes, petit<br>pain, tartelette au sucre | 24 sept<br>Croquettes de poulet, riz<br>aux légumes, yogourt aux<br>fruits                           | 25 sept<br>Jambon, purée de<br>pommes de terre, petit<br>pois, galette aux carottes                    | 26 sept<br>Poulet à la King servi<br>dans un petit pain<br>croulé, muffin au beigne |
| 29 sept<br>Boulettes miel et ail sur<br>riz blanc et légumes,<br>biscuit        | 30 sept<br>Lasagne sauce à la<br>viande et légumes, petit<br>pain, tartelette            |                                                                                                      |                                                                                                        | Carrefour                                                                           |