

|   | Lundi  | Mardi  | Mercredi  | Jeudi   | Vendredi  |  |
|---|--|--|---|---|---|--|
| <p><b>Semaine 1</b></p> <p>13 sept 31 janv<br/>11 oct 28 mars<br/>8 nov 25 avril<br/>6 déc 23 mai<br/>3 janv</p>          | <p><b>Poulet Tao</b><br/>Vermicelle de riz<br/>Fleurons de brocolis</p> <p><b>Quiche aux fromage</b><br/>Pommes de terre en cubes<br/>Fleurons de brocolis</p>                     | <p><b>Pâtes, sauce bolognaise ou végétarienne</b></p> <p><b>Wrap sud-ouest</b><br/>Salade verte</p>  | <p><b>Poulet piri-piri</b><br/>Pommes de terre campagnardes<br/>Salade de chou</p> <p><b>Croque-thon</b><br/>Salade du chef</p>   | <p><b>Pizza au choix (pepperoni à la dinde et fromage ou végétarienne)</b><br/>Salade du chef</p> <p><b>Salade-Repas</b></p>                | <p><b>Hambourgeois de bœuf ou de poulet, chapelure multigrain</b><br/>Laitue, tomate et cornichon</p>   | <p><b>Mets principal et salade-repas : 2,45\$</b></p> <p><b>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</b></p>  |
| <p><b>Semaine 2</b></p> <p>20 sept 7 fév<br/>18 oct 7 mars<br/>15 nov 4 avril<br/>13 déc 2 mai<br/>10 janv 30 mai</p>     | <p><b>Poulet au beurre</b><br/>Riz basmati<br/>Légumes soleil-levant</p> <p><b>Frittata à la mexicaine</b><br/>Pommes de terre rondes<br/>Duo d'haricots entiers</p>               | <p><b>Lasagne, sauce à la viande ou végétarienne</b><br/>Salade César</p> <p><b>Croquette de fromage sur pain italien</b><br/>Salade César</p>                 | <p><b>Sandwich shish taouk express au poulet</b><br/>Sauce tzatziki, tomates et oignons rouges</p> <p><b>Saumon teriyaki</b><br/>Orge pilaf<br/>Légumes soleil-levant</p>       | <p><b>Pita à l'italienne ou à la florentine (épinards et fromage feta)</b></p> <p>Salade du chef</p>  | <p><b>Fettuccine au poulet, sauce Alfredo</b><br/>Légumes du jour</p> <p><b>Sandwich cubain</b><br/>Salade de légumes</p>   |  |
| <p><b>Semaine 3</b></p> <p>30 août 17 janv<br/>27 sept 14 fév<br/>25 oct 14 mars<br/>22 nov 11 avril<br/>9 mai 6 juin</p> | <p><b>Lanières de poulet au lait de coco</b><br/>Riz basmati<br/>Légumes du jour</p> <p><b>Pâté au saumon</b><br/>Purée de pommes de terre<br/>Légumes du jour</p>                 | <p><b>Pâtes aux tomates et trois fromages</b><br/>Légumes Montégo</p> <p><b>Boulettes de veau à la russe</b><br/>Nouilles aux œufs<br/>Légumes Montégo</p>     | <p><b>Doigts de poulet, chapelure multigrain</b><br/>Pommes de terre rôties persillées<br/>Macédoine 4 légumes</p> <p><b>Croque-monsieur à la dinde</b><br/>Salade de fèves</p> | <p><b>Pizza au choix (pepperoni à la dinde et fromage ou végétarienne)</b><br/>Salade du chef</p> <p><b>Salade de pâte à la grecque</b></p> | <p><b>Sandwich à la côte levée de bœuf</b><br/>Épi de maïs<br/>Salade de chou</p> <p><b>Bouchées de poisson du sud</b><br/>Pâtes au pesto<br/>Légumes kalebanzo</p> |  |
| <p><b>Semaine 4</b></p> <p>6 sept 21 fév<br/>4 oct 21 mars<br/>1 nov 18 avril<br/>29 nov 16 mai<br/>24 janv 13 juin</p>   | <p><b>Vol-au-vent de poulet</b><br/>Purée de pommes de terre<br/>Jardinière de légumes</p> <p><b>Tilapia multigrain</b><br/>Purée de pommes de terre<br/>Jardinière de légumes</p> | <p><b>Macaroni au fromage 2.0</b><br/>Fleurons de brocolis</p> <p><b>Assiette kefta</b><br/>Sauce au yogourt<br/>Couscous au curcuma<br/>Salade de tomates</p> | <p><b>Fajitas au poulet</b><br/>Salsa<br/>Salade de maïs</p> <p><b>Cannelloni au fromage</b><br/>Duo de carottes tranchées</p>  | <p><b>Sous-marin au bœuf garni ou poulet</b><br/>Laitue ciselée et tomate</p> <p><b>Salade-repas</b></p>                                    | <p><b>Pâté chinois</b><br/>Salade de betteraves</p> <p><b>Petits pains farcis</b><br/>Salade verte</p>  |  |

#### LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.