


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>Semaine 1</p> <p>12 sept 30 janv 10 oct 27 mars 7 nov 24 avril 5 déc 22 mai 2 janv</p>	<p>Poulet Tao Vermicelle de riz Fleurons de brocolis</p> <p>Quiche aux trois fromages Pommes de terre en cubes Fleurons de brocolis</p>	<p>Pâtes, sauce bolognaise ou végétarienne</p> <p>Croque-monsieur à la dinde Salade variée</p>	<p>Poulet piri-piri Pommes de terre campagnardes Salade de carottes</p> <p>Croque-thon Salade de carottes</p>	<p>Pizza au choix (pepperoni à la dinde et fromage ou végétarienne) Salade du chef</p>	<p>Hambourgeois de bœuf ou de poulet, chapelure multigrain Laitue, tomate et cornichon</p>	<p>Mets principal et salade-repas : 2,55\$</p> <p>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p> 
<p>Semaine 2</p> <p>19 sept 6 fév 17 oct 6 mars 14 nov 3 avril 12 déc 1 mai 9 janv 29 mai</p>	<p>Poulet au beurre Riz basmati Légumes soleil-levant</p> <p>Saumon teriyaki Riz basmati Légumes soleil-levant</p>	<p>Lasagne, sauce à la viande ou végétarienne Salade César</p> <p>Croquette de fromage sur pain italien Salade César</p>	<p>Sandwich shish taouk express au poulet Sauce tzatziki, tomates et oignons rouges</p> <p>Frittata à la mexicaine Pommes de terre rondes Duo de haricots</p>	<p>Pita à l'italienne ou à la florentine (épinards et fromage feta) Crudités</p>	<p>Fettucine au poulet, sauce Alfredo Légumes du jour</p> <p>Dhal de lentilles et courge Pain Naan Salade d'épinards</p>	
<p>Semaine 3</p> <p>30 août 17 janv 27 sept 14 fév 25 oct 14 mars 22 nov 11 avril 9 mai 6 juin</p>	<p>Lanières de poulet au lait de coco Riz aux légumes Légumes du jour</p> <p>Bouchées de poisson du sud Riz aux légumes Légumes du jour</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages Légumes Montégo</p> <p>Boulettes de veau à la russe Nouilles aux œufs Légumes Montégo</p>	<p>Bouchée de poulet, chapelure multigrain Pommes de terre rôties persillées Macédoine 4 légumes</p> <p>Wrap sud-ouest Salade de fèves</p>	<p>Pizza au choix (pepperoni à la dinde et fromage ou végétarienne) Salade du chef</p>	<p>Sandwich à la côte levée de bœuf Épi de maïs Salade de chou</p> <p>Chili Végétarien Riz blanc Fromage râpé Maïs et poivrons rouges</p>	
<p>Semaine 4</p> <p>6 sept 21 fév 4 oct 21 mars 1 nov 18 avril 29 nov 16 mai 24 janv 13 juin</p>	<p>Pâté au poulet Purée de pommes de terre Jardinière de légumes</p> <p>Tilapia multigrain Purée de pommes de terre Jardinière de légumes</p>	<p>Macaroni au fromage 2.0 Fleurons de brocolis</p> <p>Assiette kefta Sauce au yogourt Couscous au curcuma Salade de tomates</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa Salade de maïs</p> <p>Cannelloni au fromage Duo de carottes tranchées</p>	<p>Sous-marin au bœuf garni Laitue ciselée et tomate</p> <p>Étagé aux lentilles gratinées Salade verte</p>	<p>Pâté chinois Salade de betteraves</p> <p>Petits pains farcis végétariens 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.