

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