

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Semaine 1</p> <p>11 sept 29 janv 9 oct 26 fév 6 nov 25 mars 4 déc 22 avril 20 mai</p>	<p>Pâtes aux boulettes de veau Sauce pomodoro Légumes du jour - Saumon grillé Quinoa Légumes du jour</p>	<p>Poulet au beurre Riz basmati Fleurons de brocoli - Couscous aux légumes et pois chiches</p>	<p>Tortilla à la viande Salsa Salade mexicaine - Gratin de pâtes au thon Haricots verts</p>	<p>Pâté chinois Pois et carottes - Chili végétarien Riz Maïs et poivrons rouges</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages Légumes « soleil levant » - Poulet au lait de coco Riz basmati Légumes « soleil levant »</p>
<p>Semaine 2</p> <p>18 sept 5 fév 16 oct 4 mars 13 nov 1^{er} avril 11 déc 29 avril 8 janv 27 mai</p>	<p>Hambourgeois au poulet Chapelure multigrain Laitue et tomate - Poisson à la grecque Orge pilaf Légumes cocktail</p>	<p>Pizza garnie Pizza végétarienne Salade César - Salade repas grecque</p>	<p>Cuisse de poulet BBQ Sauce BBQ Pommes de terre en quartiers Salade de chou - Omelette au fromage Salsa Pommes de terre en quartiers Légumes</p>	<p>Spaghetti sauce à la viande ou sauce aux lentilles - Assiette kefta (boulettes de bœuf) Sauce au yogourt Couscous Salade du chef</p>	<p>Poulet sauce Tao Riz Légumes californiens - Poisson à l'italienne Riz Légumes californiens</p>
<p>Semaine 3</p> <p>28 août 15 janv 25 sept 12 fév 23 oct 11 mars 20 nov 8 avril 18 déc 6 mai 3 juin</p>	<p>Tortellini sauce rosée Légumes du jour - Sandwich cubain au porc effiloché Salade de carottes</p>	<p>Saucisses grillées au poulet Sauce brune Purée de pommes de terre Légumes Montego - Bouchées de poisson à la mode du Sud Couscous Légumes Fusion</p>	<p>Poitrine de poulet épicée Trempe de yogourt Couscous carottes et curcuma Salade mixte - Mini-tacos au quinoa Salade mixte</p>	<p>Pita à l'italienne Salade du chef - Dahl de lentilles et courge Sauce yogourt Pain naan Salade du chef</p>	<p>Pennines Sauce Alfredo au poulet Fleurons de brocoli - Wrap sud-ouest (haricots noirs et légumes) Sauce sud-ouest Salade de maïs</p>
<p>Semaine 4</p> <p>4 sept 19 fév 2 oct 18 mars 30 oct 15 avril 27 nov 13 mai 22 janv 10 juin</p>	<p>Vol-au-vent au poulet Purée de pommes de terre Macédoine 4 légumes - Tilapia chapelure multigrain Purée de pommes de terre Macédoine 4 légumes</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa Légumes mexicains - Manicotti au fromage Sauce tomate Légumes du jour</p>	<p>Hambourgeois de bœuf Hambourgeois végétariens Laitue et tomate - Quiche aux légumes Pommes de terre rôties Salade de carottes</p>	<p>Pizza garnie Pizza végétarienne Salade - Macaroni au fromage 2.0 Macédoine jardinière</p>	<p>Poulet Teriyaki Riz Légumes kalebanzo - Falafels santé Mini pita Sauce au yogourt Salade du chef</p>

**Mets principal et
salade-repas :**

2,70\$

**Fruit frais
gratuit
à l'achat
d'un mets
principal
ou d'un
sandwich !**



CE MENU :

**est élaboré par les
nutritionnistes des
services
alimentaires;**

**peut être sujet à
des changements
sans préavis;**

**n'est pas sans
allergènes.**