

Semaine 1
14 sept 29 mars
12 oct 26 avril
9 nov 27 avril
7 déc 24 mai
4 janv 21 juin
1^{er} fév
22 juin

Semaine 2
24 août 11 janv
21 sept 8 fév
19 oct 8 mars
16 nov 5 avril
14 déc 3 mai
31 mai

Semaine 3
31 août 15 fév
28 sept 15 mars
26 oct 12 avril
23 nov 10 mai
18 janv 7 juin

Semaine 4
7 sept 22 fév
5 oct 22 mars
2 nov 19 avril
30 nov 17 mai
25 janv 14 juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Fettucine au poulet Alfredo Légumes du jour - Dahl de lentilles, sauce au yogourt et pain naan Légumes du jour	Fajitas au poulet Sauce salsa Légumes fusion - Bouchées de poisson, sauce style sud-ouest Pommes de terre en quartiers Légumes Fusion	Pâté chinois Haricots verts - Gratin de pâtes au thon Haricots verts	Tortilla garni à la viande Sauce salsa Maïs et poivrons rouges - Chili végétarien Riz Maïs et poivrons rouges	Pâtes aux tomates et trois fromages Légumes soleil levant - Assiette kefta (bœuf) Sauce piquante au yogourt Couscous Salade du chef
Hambourgeois au poulet Pommes de terre en quartiers Laitue et tomate - Poisson à la grecque Orge pilaf Légumes cocktail	Pizza toute garnie Pizza végétarienne Pizza au fromage Salade César - Saumon grillé Sauce aneth et citron Quinoa Légumes du jour	Poulet au beurre Riz basmati Légumes du jour - Tofu au lait de coco Riz basmati Légumes du jour	Spaghetti sauce à la viande ou sauce végétarienne - Brandade de sole à l'estragon Légumes soleil levant	Poulet général Tao Riz Légumes californiens - Morue aux agrumes et fines herbes, sauce citronnée Riz Légumes californiens
Riz au poulet, rouleau de printemps et sauce chili sucrée Légumes du jour - Tilapia chapelure multigrain Sauce tartare Purée de pommes de terre Légumes du jour	Chili con carne (bœuf) Minis tortillas Fromage Maïs en grains - Manicotti au fromage à la sauce tomate gratiné Haricots verts	Poitrine de poulet épicée Trempepette de yogourt Couscous carottes et curcuma Légumes Montégo - Falafels, trempepette au yogourt Couscous carottes et curcuma Salade du chef	Pita à l'italienne ou pita florentine Salade César - Casserole style risotto Légumes Montégo	Boulettes de poulet à la suédoise Nouilles aux œufs Fleurons de brocoli - Croquette de fromage sur pain brioché Pommes de terre en quartiers Laitue et tomate
Tortellini au fromage, sauce rosée Légumes du jour - Croque-thon Salade de légumes	Nouilles ramen au poulet, sauce miel et ail Fleurons de brocoli - Couscous végétarien	Hambourgeois au bœuf Hambourgeois végétarien Pommes de terre en quartiers Laitue et tomate - Quiche aux légumes Pommes de terre en quartiers Salade mesclun	Pizza toute garnie Pizza végétarienne Pizza au fromage Salade du chef - Wrap et sauce style sud-ouest Salade de chef	Cuisse de poulet épicée Sauce BBQ Purée de pommes de terre Salade de chou - Macaroni au fromage Macédoine jardinière

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.

Centre
de services scolaire
de Montréal
Québec

Pour que votre enfant utilise la carte étudiante à la cafétéria, visitez le : <https://portailparents.ca>
Dans la section « Ressources », cliquez sur « École » pour accéder au site web « Ma Cafétéria »