

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

14 sept. 12 oct.
9 nov. 7 déc.
4 jan. 1 fév.
29 mars. 26 avril.
24 mai.

Gratin de pâtes au thon
Légumes du jour
ou
Hambourgeois de bœuf
Laitue/tomate/cornichon

Poulet Marrakech aux légumes
ou
Filets de poisson croustillant
Pommes de terre rôties
ail et herbes
Légumes du jour

Bouchées de poulet
Purée de pommes de terre
Légumes du jour
ou
Calzone aux légumes et fromage
Salade mixte

Poitrine de poulet épicée
ou
Assiette Kefta
Sauce au yogourt
Couscous aux carottes et curcuma
Légumes du jour

Sous-marin chaud César au poulet
Salade César
ou
Nouilles Singapour au veau

Mets principal et salade-repas :
2,35 \$

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



Semaine 2

21 sept. 19 oct.
16 nov. 14 déc.
11 jan. 8 fév.
8 mars. 5 avril.
3 mai. 31 mai.

Rotini à la sauce rosée
Légumes du jour
ou
Saumon grillé
Sauce aneth et citron
Pommes de terre grelots
Légumes du jour

Poulet en lanières Tériyaki
Riz basmati aux légumes
Légumes du jour
ou
Croque-thon
Salade du chef

Pâté chinois
ou
Poulet parmesan
Pâtes au pesto
Légumes du jour

Calzone «cheeseburger»
Salade du jardin
ou
Tilapia multigrains
Riz pilaf
Légumes du jour

Pizza santé (variété)
Salade mixte
ou
Pâté au saumon
Purée de pomme de terre
Salade mixte

Semaine 3

28 sept.
26 oct. 23 nov.
18 jan. 15 fév.
15 mars. 12 avril.
10 mai.

Spaghetti sauce à la viande
ou
Hambourgeois au poulet
Laitue/tomate/cornichon

Cuisse de poulet Piri-Piri
ou
Aiglefin Panko
Pommes de terre rôties en persillade
Légumes du jour

Lasagne sauce à la viande
Salade mixte
ou
Quiches
Salade mixte

Sous-marin à la dinde sauce sud-ouest
ou
Saumon Tériyaki croustillant
Riz aux herbes
Salade du chef

Poulet au beurre
Riz basmati
Légumes du jour
ou
Choix du chef

Semaine 4

5 oct.
2 nov. 30 nov.
25 jan. 22 fév.
22 mars. 19 avril.
17 mai.

Pâtes aux tomates et trois fromages
Légumes du jour
ou
Sandwich chaud à la côte levée de bœuf
Mini maïs
Salade de chou

Chili con carne
Mini tortilla
Légumes du jour
ou
Poisson au fromage
Quinoa au cari et aux légumes
Légumes du jour

Fajitas au poulet
Maïs
ou
Frittata aux légumes
Sauce salsa
Pommes de terre campagnardes
Légumes du jour

Poulet General Tao
Riz à l'oriental
Légumes du jour
ou
Coquilles Saint-Jacques
Légumes du jour

Pizza santé (variété)
Salade César
ou
Pâté au poulet
Purée de pommes de terre
Salade César

LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut-être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.