

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

13 sept. 11 oct.
8 nov. 6 déc.
3 jan. 31 jan.
28 mars. 25 avril.
23 mai.

Macaroni au fromage
Légumes du jour
ou
Hambourgeois de bœuf
ou
Hambourgeois végétarien
Laitue/tomate/cornichon

Cuisse de poulet Marrakech
ou
Poisson à l'italienne
Pommes de terre rôties
ail et herbes
Légumes du jour

Doigts de poulet
Pomme de terre en purée
Légumes du jour
ou
Quesadillas végétariens
Salade mixte

Poitrine de poulet épicée
Sauce au yogourt
Riz
Légumes du jour
ou
Assiette Kefta
Pita/laitue/tomate

Pizza santé (variété)
Salade mixte
ou
Nouilles Singapour au veau

Mets principal et salade-repas :
2.45 \$

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



Semaine 2

20 sept. 18 oct.
15 nov. 13 déc.
10 jan. 7 fév.
7 mars. 4 avril.
2 mai. 30 mai.

Rotini à la sauce rosée
Légumes du jour
ou
Poitrine de poulet à la grecque
Pomme de terres rôties
Légumes du jour

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

Pâté chinois
Légumes du jour
ou
Poulet parmesan
Pâtes au pesto
Légumes du jour

Calzone «cheeseburger»
Salade du jardin
ou
Poisson au gratin
Riz pilaf
Légumes du jour

Sous-marin au poulet
Salade César
ou
Pâté au saumon
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.

Semaine 3

27 sept.
25 oct. 22 nov.
17 jan. 14 fév.
14 mars. 11 avril.
9 mai. 6 juin.

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

Cuisse de poulet Piri-Piri
ou
Saumon à l'érable et moutarde
Riz aux herbes
Salade du chef

Chili con carne
Mini tortilla
Maïs
Ou
Frittata aux légumes
Pommes de terre campagnardes
Légumes du jour

Sous-marin à la dinde sauce sud-ouest
ou
Bouchées de poisson à la mode du sud
Pomme de terre en purée
Salade du chef

Pizza santé (variété)
Salade mixte
ou
Pâté au poulet
Salade mixte

Semaine 4

4oct.
2 nov. 29 nov.
21 jan. 22 fév.
21 mars. 18 avril.
16 mai.

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

Fajitas au poulet
Maïs
ou
Tilapia multigrains
Pommes de terre campagnardes
Légumes du jour

Lasagne sauce à la viande
Salade mixte
ou
Quiches
Salade mixte

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

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