

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

## Semaine 1

15 sept. 2 fév.  
13 oct. 2 mars  
10 nov. 30 mars  
8 déc. 27 avril  
5 janv. 25 mai

**Gratin de pâtes au thon**  
Légumes du jour  
ou  
**Hambourgeois de bœuf**  
ou  
**Hambourgeois végétarien,**  
**sauce pesto**  
Laitue/tomate/cornichon

**Cuisse de poulet BBQ**  
ou  
**Saumon grillé sauce à l'aneth**  
Purée de pomme de terre  
Légumes du jour

**Bouchées de poulet multigrains**  
ou  
**Quiche au fromage et légumes**  
Pomme de terre rôtie  
Légumes du jour

**Pâté chinois**  
ou  
**Merlu en croûte de cheddar**  
Riz aux légumes  
Légumes du jour

**Nouilles Ramen poulet miel et ail**  
Légumes du jour  
ou  
**Pita Florentine**  
Salade du chef

**Mets principal et salade-repas :**

**2.85\$**

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



## Semaine 2

25 août 9 fév.  
22 sept. 9 mars  
20 oct. 6 avril  
17 nov. 4 mai  
15 déc. 1<sup>er</sup> juin  
12 janv.

**Macaroni au fromage gratinées**  
Légumes du jour  
ou  
**Poulet en lanières Tériyaki**  
Riz basmati aux légumes  
Légumes du jour

**Morue en croûte de pomme de terre**  
ou  
**Poulet parmesan**  
Orzo crémeux  
Légumes du jour

**Assiette Kefta**  
Sauce yogourt épicée  
Pita/laitue/tomate  
ou  
**Croque-thon**  
Salade du chef

**Poisson au gratin**  
ou  
**Poitrine de poulet épicée**  
**Sauce yogourt**  
Riz pilaf  
Légumes du jour

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

## Semaine 3

1<sup>er</sup> sept. 16 fév.  
29 sept. 16 mars  
27 oct. 13 avril  
24 nov. 11 mai  
22 déc. 8 juin  
19 janv.

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

**Cuisse de poulet Piri-Piri**  
Riz aux légumes  
Légumes du jour  
ou  
**Enchiladas de poisson**  
Maïs

**Hamburger steak et oignons grillées**  
ou  
**Quiche au fromage et légumes**  
Pomme de terre rôtie  
Légumes du jour

**Boulettes de poulet suédoises**  
Nouilles aux œufs  
Légumes du jour  
ou  
**Bouchées de poisson à la mode du sud**  
Riz pilaf  
Légumes du jour

**Poulet au beurre**  
Riz basmati  
Légumes du jour  
ou  
**Pâté au saumon**  
Salade César

## Semaine 4

8 sept. 23 fév.  
6 oct. 23 mars  
3 nov. 20 avril  
1<sup>er</sup> déc. 18 mai  
29 déc. 15 juin  
26 janv.

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

**Poulet General Tao**  
ou  
**Poisson au gratin**  
Riz pilaf  
Légumes du jour

**Pâtes gratinées sauce à la viande**  
Légumes du jour  
ou  
**Omelette au fromage**  
Pomme de terre rôtie  
Légumes du jour

**Fajitas au poulet**  
Maïs  
ou  
**Tilapia multigrains**  
Riz aux légumes  
Légumes du jour

**Pizza santé (variété)**  
Salade mixte  
ou  
**Choix du chef**

## LE 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