


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>Semaine 1</p> <p>13 sept 31 janv 11 oct 28 mars 8 nov 25 avril 6 déc 23 mai 3 janv</p>	<p>Tortillas garni à la viande Mini carottes</p> <p>Wrap sud-ouest Mini carottes</p>	<p>Poulet tao Riz basmati Brocolis</p> <p>Saumon teriyaki croustillant Riz basmati Brocolis</p>	<p>Pita à l'italienne ou pita à la florentine</p> <p>Salade du jardin</p>	<p>Pâté au poulet Purée de pommes de terre Haricots verts</p> <p>Bœuf stroganoff Nouilles aux œufs Haricots verts</p>	<p>Lasagne jardinière Salade du chef</p>	<p>Mets principal et salade-repas : 2,45\$</p> <p>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p> 
<p>Semaine 2</p> <p>20 sept 7 fév 18 oct 7 mars 15 nov 4 avril 13 déc 2 mai 10 janv 30 mai</p>	<p>Bouchées de poulet, chapelure multigrain Couscous au curcuma Salade du marché</p> <p>Croque-thon Salade du marché</p>	<p>Pâtes sauce bolognaise</p> <p>Quesadillas végétariennes Salade du chef</p>	<p>Hamburger de poulet, chapelure multigrain ou bœuf ou végé tex-mex</p> <p>Laitue, tomate et cornichon</p>	<p>Pilons de poulet BBQ Gratin dauphinois Brocolis</p> <p>Poisson à la grecque Gratin dauphinois Brocolis</p>	<p>Tortellinis au fromage, sauce rosée</p> <p>Haricots verts</p>	
<p>Semaine 3</p> <p>30 août 17 janv 27 sept 14 fév 25 oct 14 mars 22 nov 11 avril 9 mai 6 juin</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa Salade d'épinards</p> <p>Dahl de lentilles et courge</p>	<p>Macaroni au fromage 2.0 Macédoine de légumes</p> <p>Pain de viande, sauce forestière Pommes de terre persillées Macédoine de légumes</p>	<p>Chili con carne Riz blanc Maïs et poivrons rouges</p> <p>Bouchées de poisson à la mode du sud Riz blanc Maïs et poivrons rouges</p>	<p>Pizza au choix (Pepperoni à la dinde et fromage ou à la grecque)</p> <p>Salade du marché</p>	<p>Sandwich shish taouk express au poulet ou Falafels</p> <p>Sauce tzatziki, tomates et oignons rouges</p>	
<p>Semaine 4</p> <p>6 sept 21 fév 4 oct 21 mars 1 nov 18 avril 29 nov 16 mai 24 janv 13 juin</p>	<p>Pâté chinois ou étagé végétarien Brocolis</p>	<p>Cuisse de poulet piri-piri Pommes de terre en quartiers Salade du jardin</p> <p>Fritatta mexicaine Pommes de terre en quartiers Salade du jardin</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromage Pois et carottes</p> <p>Tilapia, chapelure multigrain Pennine au pesto Pois et carottes</p>	<p>Poulet au beurre Riz basmati Légumes Montego</p> <p>Salade de pâtes tricolores au jambon</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf Maïs en épis Salade de chou</p>	

LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.