


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>Semaine 1</p> <p>13 sept 31 janv 11 oct 28 fév 8 nov 28 mars 6 déc 25 avril 3 janv 23 mai</p>	<p>Filet de tilapia multigrains Riz Duo de haricots – Poulet au lait de coco Riz Duo de haricots</p>	<p>Chili con carne Mini pitas assaisonnés Maïs en grains – Bol Bouddha (salade-repas)</p>	<p>Sandwich shish taouk express – Dahl de lentilles et courge Salade mixte</p>	<p>Pâté chinois Légumes fusion – Bouchées de poisson à la mode du sud Pommes de terre rondes Légumes fusion</p>	<p>Pizzas variées Salade</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>23 août 20 sept 7 fév 18 oct 7 mars 15 nov 4 avril 13 déc 2 mai 10 janv 30 mai</p>	<p>Poulet au beurre Pain naan Macédoine 4 légumes – Coquilles Saint-Jacques Macédoine 4 légumes</p>	<p>Tortellini au fromage, sauce rosée Salade – Sandwich cubain au porc effiloché Salade</p>	<p>Hambourgeois au poulet Laitue/tomate/cornichon – Mini tacos au quinoa Chou rouge/laitue/tomate Mayonnaise sriracha</p>	<p>Poitrine de poulet épicée, trempette au yogourt Pommes de terre rôties Légumes californien – Macaroni au fromage Légumes californien</p>	<p>Spaghetti, sauce à la viande – Spaghetti, sauce aux lentilles</p>	
<p>Semaine 3</p> <p>30 août 14 fév 27 sept 14 mars 25 oct 11 avril 22 nov 9 mai 17 janv 6 juin</p>	<p>Pilons de poulet BBQ Pommes de terre quartiers Pois et carottes – Quiches variées Pommes de terre quartiers Pois et carottes</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf/mini épi de maïs Salade de chou – Saumon tériyaki Orge pilaf Pois mange-tout</p>	<p>Lasagne à la viande Légumes Montégo – Lasagne végétarienne Légumes Montégo</p>	<p>Fajitas au poulet, crème sûre et salsa Légumes soleil levant – Poisson gratiné sauce aux champignons Pommes de terre purée Légumes soleil levant</p>	<p>Pita à l'italienne Salade mixte – Pita forentine Salade mixte</p>	
<p>Semaine 4</p> <p>6 sept 21 fév 4 oct 21 mars 1er nov 18 avril 29 nov 16 mai 24 janv 13 juin</p>	<p>Saucisses grillées au poulet Gratin Dauphinois Légumes du jour – Wrap du sud-ouest, sauce du sud-ouest Légumes du jour</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages Légumes kalebanzo – Boulettes de viande à la russe Pommes de terre purée Légumes kalebanzo</p>	<p>Poulet Tao Riz basmati Bouquet de brocoli – Petits pains farcis gratinés Salade mixte</p>	<p>Hambourgeois au bœuf sur pain brioché Laitue/tomate/cornichon – Pâté au saumon, sauce aux œufs Pommes de terre purée Duo de carottes</p>	<p>Pâtes gratinées (sauce à la viande) – Rigatoni gratiné à la courge Légumes cocktail</p>	

LE MENU :
est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.