

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Semaine 1 14 sept. 12 oct. 9 nov. 7 déc. 4 janv. 1 ^{er} fév. 29 mars 26 avril 24 mai	Cuisse de poulet BBQ Pommes de terre rôties Légumes du jour – Omelette au fromage, sauce salsa Pommes de terre rôties Légumes du jour	Hambourgeois au bœuf sur pain brioché – Hambourgeois végétarien sur pain brioché, mayonnaise au pesto Laitue/tomate/cornichon Pommes de terre rôties	Pâtes aux tomates et trois fromages Macédoine quatre légumes – Coquille Saint-Jacques Macédoine quatre légumes	Pâté chinois Légumes fusion – Bouchées de poisson à la mode du sud Pommes de terre rôties Légumes fusion	Pizzas variées : • Grecque • Toute garnie • Tomate-fromage Salade	Mets principal : 2,95 \$ Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich ! 
Semaine 2 24 août 21 sept. 19 oct. 16 nov. 14 déc. 11 janv. 8 fév. 8 mars 5 avril 3 mai 31 mai	Poulet tao Riz Basmati Bouquet de brocoli – Saumon grillé Riz Basmati Bouquet de brocoli	Sandwich chaud césar au poulet – Manicotti au fromage, sauce tomate, gratiné Légumes du jour	Chili con carne Pitas assaisonnés Maïs en grains – Chili végétarien Maïs en grains	Poitrine de poulet épicée, trempette au yogourt Pommes de terre en quartiers Légumes du jour – Quésadilla végétarienne Légumes du jour	Spaghetti, sauce à la viande Spaghetti, sauce végétarienne	
Semaine 3 31 août 28 sept. 26 oct. 23 nov. 18 janv. 15 fév. 15 mars 12 avril 10 mai 7 juin	Tortellini au fromage, sauce rosée Salade – Merlu en croûte de pain au cheddar, sauce tartare Quinoa cari et légumes Duo d'haricots entiers	Sandwich shish taouk express, sauce tzatziki – Wrap du sud-ouest, sauce du sud-ouest Légumes Californien	Lasagne à la viande Duo d'haricots entiers – Lasagne jardinière Duo d'haricots entiers	Fajitas au poulet Légumes Californien – Poisson gratiné, sauce aux champignons Riz aux légumes Maïs	Pita à l'italienne Salade – Pita florentine Salade	
Semaine 4 7 sept. 5 oct. 2 nov. 30 nov. 25 janv. 22 fév. 22 mars 19 avril 17 mai 14 juin	Poulet au beurre – Poisson en croûte aux pommes de terre, sauce tartare – Riz Légumes cocktail	Boulettes de bœuf à la russe Pommes de terre purée Légumes du jour – Tilapia multigrains Pommes de terre purée Légumes du jour	Pâtes au poulet alfredo Légumes soleil levant – Quiches aux fromages et Quiches aux épinards Pommes de terre rôties Légumes soleil levant	Hamburger au poulet Laitue/tomate/cornichon Pommes de terre rôties – Pâté au saumon Pommes de terre purée Carottes en bâtonnets	Pâtes gratinées, sauce à la viande Pâtes gratinées, sauce végétarienne	

LE MENU :

est élaboré par
les
nutritionnistes
des services
alimentaires;

peut être sujet à
des
changements
sans préavis;

n'est pas sans
allergènes.