

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Semaine 1</p> <p>14 sept 1^{er} mars 12 oct 29 mars 9 nov 26 avril 7 déc 24 mai 4 janv 21 juin 1^{er} fév</p>	<p>Chili à la viande Riz basmati</p> <p>Minis tacos au quinoa Salade d'épinards</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa et crème sûre Maïs et poivrons rouges</p> <p>Dhal de lentilles et courge Pain Naan Salade</p>	<p>Pâté chinois</p> <p>Croque au thon Salade du chef</p>	<p>Pâtes aux tomates et aux trois fromages Légumes cocktail (haricots verts et jaunes, carottes en rondelles)</p>	<p>Pizza croûte mince Salade du chef</p>
<p>Semaine 2</p> <p>24 août 8 fév 21 sept 8 mars 19 oct 5 avril 16 nov 3 mai 14 déc 31 mai 11 janv</p>	<p>Boulettes de veau à la russe Pâtes au pesto Macédoine</p> <p>Tilapia chapelure multigrain Sauce tartare Pâtes au pesto Macédoine</p>	<p>Pâté au poulet Brocolis</p> <p>Tortellini au fromage sauce rosée Brocolis</p>	<p>Lasagne sauce à la viande Salade du chef</p> <p>Pita à la florentine (fromage feta et épinard) Salade du chef</p>	<p>Macaroni chinois ou</p> <p>Calzone aux légumes et 2 fromages Salade de chou et pommes</p>	<p>Sandwich shish taouk (poulet)</p> <p>Sandwich falafels (pois chiches) Sauce tzatziki Laitue, tomate et oignons rouges</p>
<p>Semaine 3</p> <p>31 août 15 fév 28 sept 15 mars 26 oct 12 avril 23 nov 10 mai 21 déc 7 juin 18 janv</p>	<p>Poulet tao Riz basmati Fleurons de brocoli</p> <p>Filet de saumon, sauce au basilic et aux tomates cerises Riz basmati Fleurons de brocoli</p>	<p>Spaghetti sauce à la viande</p> <p>Spaghetti sauce végétarienne</p>	<p>Poitrine de poulet piri piri Pommes de terre rôties Jardinière de légumes</p> <p>Petits pains farcis végé Jardinière de légumes</p>	<p>Sandwich cubain Salade du jardin</p> <p>Quiche au choix Salade du jardin</p>	<p>Tortillas garnies au bœuf Salsa mexicaine Salade de maïs</p> <p>Wrap végétarien, sauce sud-ouest Salade de maïs</p>
<p>Semaine 4</p> <p>7 sept 22 fév 5 oct 22 mars 2 nov 19 avril 30 nov 17 mai 28 déc 14 juin 25 janv</p>	<p>Poulet au beurre Riz Haricots vers</p> <p>Tofu au lait de coco Riz Haricots verts</p>	<p>Pâtes sauce à la viande</p> <p>Croquette de fromage sur pain brioché Salade du chef</p>	<p>Lanières de poulet Purée de pommes de terre Mini-carottes au miel</p> <p>Étagé végétarien aux lentilles Mini-carottes au miel</p>	<p>Hambourgeois au bœuf, au poulet ou végétarien Laitue et tomates</p> <p>Rigatoni gratiné à la courge Légumes du jour</p>	<p>Cuisse de poulet Sauce BBQ Pommes de terre campagnardes Salade de chou</p> <p>Pâté au saumon Sauce aux œufs Purée de pommes de terre Légumes du jour</p>

Mets principal et salade-repas :

2,35\$

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



LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.