


	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>Pâté chinois ou étagé végétarien Brocolis</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages Légumes du jour</p> <p>Longe de poisson à la thaïe Riz basmati Pois mange-tout</p>	<p>Poitrine de poulet épicée Pommes de terre persillées Salade de taboulé</p> <p>Pita Falafels Pommes de terre persillées Salade de taboulé</p>	<p>Sandwich cubain au porc effiloché Salade du jardin</p> <p>Rigatoni à la courge Salade du jardin</p>	<p>Poulet tao Riz basmati Pois mange-tout</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 Purée de pommes de terre Salade du marché</p> <p>Croque-thon Salade du marché</p>	<p>Pâtes, sauce bolognaise ou végétarienne</p> <p>Petits pains farcis gratinés Salade du jardin</p>	<p>Hambourgeois de poulet, chapelure multigrain ou bœuf ou végé tex-mex Laitue, tomate et cornichon</p>	<p>Pilons de poulet BBQ Gratin dauphinois Macédoine de légumes</p> <p>Salade sud-Américaine</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf</p> <p>Épi de maïs Salade de chou</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>Poulet piri-piri Pommes de terre en quartiers Salade d'épinards</p> <p>Quiches variées Pommes de terre en quartiers Salade d'épinards</p>	<p>Macaroni au fromage 2.0 Légumes du jour</p> <p>Salade-repas César au poulet</p>	<p>Chili con carne Pitas grillés et assaisonnés Crème sûre/maïs en grain</p> <p>Coquille St-Jacques Salade verte</p>	<p>Poulet au beurre Riz basmati Légumes Montego</p> <p>Calzone aux légumes et fromage Salade du chef</p>	<p>Sandwich shish taouk express au poulet</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>Cuisse de poulet Marakech Coucous et mini carottes glacé au miel</p> <p>Saumon sauce basilic et tomates cerises Coucous et mini carottes glacé au miel</p>	<p>Lasagne, sauce à la viande Légume du jour</p> <p>Bol Buddha (Pois chiches, orge, edamames, chou rouge, laitue, mandarine, carottes, œufs)</p>	<p>Sous-marin au poulet Salade césar</p> <p>Mini tacos au quinoa Salade de maïs</p>	<p>Pizza au choix (Pepperoni à la dinde et fromage ou à la grecque) Salade du marché</p>	<p>Tortellinis au fromage, sauce rosée Légumes du jour</p>	

LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.