

	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	Hambourgeois au bœuf sur pain brioché Laitue/tomate/cornichon Pommes de terre en quartier – Merlu en croûte de pain au cheddar, sauce tartare Duo d'haricots entiers	Pâtes aux tomates et trois fromages Macédoine quatre légumes – Fajitas au poulet Macédoine quatre légumes	Pâté chinois Légumes fusion – Bouchées de poisson à la mode du sud Pommes de terre rôties Légumes fusion	Poitrine de poulet à la grecque, sauce tzatziki Riz aux fines herbes Légumes du jour – Dhal de lentilles et courges Pain naan Légumes du jour	Pizzas variées : • Grecque • Toute garnie • Tomato-fromage Salade du chef
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 cubain au porc effiloché – Macaroni au fromage Salade du chef	Chili con carne Pitas assaisonnés Maïs en grains – Chili végétarien Maïs en grains	Cuisse de poulet BBQ Pommes de terre en quartiers Salade de chou – Croquette de fromage sur pain brioché Pommes de terre en quartier Laitue/tomate/cornichon	Spaghetti, sauce à la viande
Semaine 3 31 août 28 sept. 26 oct. 23 nov. 18 janv. 15 fév. 15 mars 12 avril 10 mai 7 juin	Hamburger au poulet – Hamburger de thon et fromage – Pommes de terre en quartier Laitue/tomate/cornichon	Lasagne à la viande – Lasagne jardinière Duo d'haricots entiers	Riz au poulet, rouleau de printemps, sauce chili Légumes soleil levant – Omelette au fromage Couscous Légumes soleil levant	Boulettes de bœuf à la russe Pommes de terre purée Duo de carottes tranchées – Wrap du sud-ouest, sauce du sud-ouest Duo de carottes tranchées	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	Bol de nouilles au poulet miel et ail – Poisson agrumes et fines herbes, sauce citronnée Quinoa cari et légumes Légumes Kalebanzo	Salade repas variées	Tortellini au fromage, sauce rosée Salade – Croque au thon Salade	Poulet au beurre – Tilapia multigrains – Riz Légumes du jour	Pâtes, sauce à la viande

Mets principal : 2,95 \$

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.