


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>Semaine 1</p> <p>12 sept 30 janv 10 oct 27 mars 7 nov 24 avril 5 déc 22 mai</p>	<p>Poulet tao</p> <p>Saumon teriyaki croustillant</p> <p>Riz basmati Fleurs de brocolis</p>	<p>Scoobidoo aux tomates et trois fromages</p> <p>Légumes du jour</p>	<p>Tortillas à la viande</p> <p>Quésadillas mexicains</p> <p>Crudités</p>	<p>Poulet piri-iri Purée de pommes de terre</p> <p>Coquille St-Jacques</p> <p>Légumes Montégo</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf Salade de chou et épi de maïs</p> <p>Couscous végétarien Salade d'épinards</p>	<p>Mets principal et salade-repas : 2,55\$</p> <p>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p> 
<p>Semaine 2</p> <p>19 sept 6 fév 17 oct 6 mars 14 nov 3 avril 12 déc 1 mai 9 janv 29 mai</p>	<p>Bœuf stroganoff Orge pilaf</p> <p>Croque-thon</p> <p>Salade du jardin</p>	<p>Pâtes sauce bolognaise</p> <p>Pâtes sauce végétarienne</p>	<p>Hamburger de poulet</p> <p>Hamburger de boeuf</p> <p>Hamburger tex-mex</p> <p>Laitue, tomates et cornichons</p>	<p>Poulet au beurre</p> <p>Mini-pain végétarien</p> <p>Riz basmati Duo de haricots entiers</p>	<p>Tortellinis au fromage, sauce rosée</p> <p>Fleurs de brocolis</p>	
<p>Semaine 3</p> <p>29 août 16 janv 26 sept 13 fév 24 oct 13 mars 21 nov 10 avril 19 déc 8 mai 5 juin</p>	<p>Poulet Marakech</p> <p>Quiches</p> <p>Pommes de terre en quartiers Pois et carottes</p>	<p>Macaroni au fromage 2.0</p> <p>Légumes du jour</p>	<p>Sandwich au bœuf mexicain</p> <p>Chili sin carne Pitas grillés et assaisonnés Crème sûre</p> <p>Maïs en grain</p>	<p>Pizza au choix (Pepperoni à la dinde et fromage ou à la grecque)</p> <p>Salade du marché</p>	<p>Shish Taouk Laitue, tomates et oignons rouges</p> <p>Bouchées de poisson à la mode du sud Gratin dauphinois Mélange légumes fusion</p>	
<p>Semaine 4</p> <p>5 sept 23 janv 3 oct 20 fév 31 oct 20 mars 28 nov 17 avril 15 mai</p>	<p>Poitrine de poulet épicée Pommes de terre persillées</p> <p>Wrap sud-ouest</p> <p>Duo de haricots entiers</p>	<p>Pennines au poulet alfredo</p> <p>Tilapia panure multigrain Pennines aux herbes</p> <p>Carottes tranchées deux couleurs</p>	<p>Sous-marin au poulet césar</p> <p>Mini tacos au quinoa Salade de maïs</p>	<p>Pita à l'italienne ou pita à la florentine</p> <p>Salade césar</p>	<p>Pâté chinois</p> <p>Pâté chinois végétarien</p> <p>Légumes Montégo</p>	

LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.