

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Semaine 1</p> <p>17 sept 4 fév 15 oct 1 avril 12 nov 29 avril 10 déc 27 mai 7 janv</p>	<p>Pennine sauce à la viande</p> <p>-</p> <p>Quiche</p> <p>Salade verte</p>	<p>Sous-marin chaud César au poulet</p> <p>-</p> <p>Falafels santé Mini pita</p> <p>Sauce au yogourt Salade</p>	<p>Tortilla à la viande Salsa</p> <p>Mais et poivrons rouges</p> <p>-</p> <p>Casserole de thon Haricots verts</p>	<p>Pâté chinois</p> <p>-</p> <p>Saumon grillé Quinoa</p> <p>Légumes du jour</p> <p>-</p> <p>Assiette de salade grecque</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages</p> <p>Légumes « Soleil levant »</p> <p>-</p> <p>Vol-au-vent au poulet Pommes de terre</p> <p>Légumes « Soleil levant »</p>
<p>Semaine 2</p> <p>27 août 11 fév 24 sept 11 mars 22 oct 8 avril 19 nov 6 mai 17 déc 3 juin 14 janv</p>	<p>Bouchées de poulet Chapelure multigrain</p> <p>Pommes de terre en purée</p> <p>Pois et carottes</p> <p>-</p> <p>Croque-thon Salade</p>	<p>Pizza sous-marin à la dinde Salade verte</p> <p>-</p> <p>Chili végétarien Riz</p>	<p>Pizza garnie Pizza végétarienne</p> <p>Salade César</p> <p>-</p> <p>Poisson chapelure Panko Couscous</p> <p>Légumes mexicains</p>	<p>Lasagne à la viande Lasagne jardinière</p> <p>Macédoine italienne</p> <p>-</p> <p>Boulettes de bœuf à la russe</p> <p>Pommes de terre en purée Brocolis</p>	<p>Quesadillas végétariennes Salade</p> <p>-</p> <p>Poulet Tao Riz basmati</p> <p>Légumes thaïlandais</p>
<p>Semaine 3</p> <p>4 sept 18 fév 1^{er} oct 18 mars 29 oct 11 mars 26 nov 15 avril 21 janv 13 mai</p>	<p>Spaghetti Sauce à la viande Sauce végétarienne</p> <p>-</p> <p>Sauté de porc Carottes</p>	<p>Hambourgeois au poulet Chapelure multigrain</p> <p>Laitue et tomate ou Crudités</p> <p>-</p> <p>Couscous aux légumes et pois chiches</p> <p>-</p> <p>Salade en pot</p>	<p>Macaroni aux tomates et au fromage gratiné</p> <p>Légumes du jour</p> <p>-</p> <p>Pita à l'italienne Pita florentine</p> <p>Crudités</p>	<p>Poitrine de poulet épicée Trempe de yogourt</p> <p>Riz persillé Salade du chef</p> <p>-</p> <p>Sandwich mexicain Salade du chef</p>	<p>Saucisses de poulet Pomme de terre en purée</p> <p>Légumes Fusion</p> <p>-</p> <p>Pâté au saumon Béchamel</p> <p>Pomme de terre en purée Légumes Fusion</p>
<p>Semaine 4</p> <p>10 sept 25 fév 9 oct 25 mars 5 nov 23 avril 3 déc 21 mai 28 janv</p>	<p>Sandwich côte levée de bœuf</p> <p>Sauce d'accompagnement Salade de chou</p> <p>-</p> <p>Tortellinis au fromage Sauce rosée</p> <p>Jardinière de légumes</p>	<p>Hot dog au poulet Salade de chou</p> <p>-</p> <p>Bouchées végétariennes aux légumes</p> <p>Pâtes au pesto Sauce tzatziki</p> <p>Légumes Montego</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa</p> <p>Macédoine 4 légumes</p> <p>-</p> <p>Tilapia chapelure multigrain</p> <p>Pommes de terre tranchées</p> <p>Macédoine 4 légumes</p>	<p>Burger végétarien au quinoa</p> <p>Salade de verdure</p> <p>-</p> <p>Pain de viande Sauce forestière</p> <p>Pommes de terre en purée Macédoine californienne</p> <p>-</p> <p>Assiette de salade aux mandarines</p>	<p>Fusillis au poulet Sauce Alfredo</p> <p>Légumes kalebanzo</p> <p>-</p> <p>Frittata à la mexicaine Pommes de terre assaisonnées</p> <p>Salade</p>

**Mets principal et
salade-repas :**
2,10\$

Salade en pot :
promotion à
3,10\$

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.

