


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p><b>Semaine 1</b></p> <p>14 sept 1 fév 12 oct 28 mars 9 nov 26 avril 7 déc 24 mai 4 janv</p>	<p><b>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf</b> Salade de chou et épi de maïs</p> <p><b>Filet de saumon, sauce basilic et tomates cerises</b> Orge pilaf aux légumes</p>	<p><b>Scoobidoo aux tomates et trois fromages</b> Légumes du jour</p> <p><b>Salade-repas mexicaine au poulet</b></p>	<p><b>Poulet tao</b></p> <p><b>Bâtonnets végé parmigiana</b></p> <p>Riz basmati Brocolis</p>	<p><b>Calzone « cheeseburger »</b></p> <p><b>Calzone aux légumes et fromage</b> Salade du jardin</p>	<p><b>Tortilla garni à viande</b></p> <p><b>Mini tacos au quinoa</b> Maïs et poivrons rouges</p>	<p><b>Mets principal et salade-repas : 2,35\$</b></p> <p>Fruit frais <b>gratuit</b> à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p> 
<p><b>Semaine 2</b></p> <p>21 sept 8 fév 19 oct 8 mars 16 nov 5 avril 14 déc 3 mai 11 janv 31 mai</p>	<p><b>Pilons de poulet BBQ</b> Purée de pommes de terre</p> <p><b>Croque-thon</b> Pois et carottes</p>	<p><b>Pâtes sauce bolognaise</b></p> <p><b>Tortellinis au fromage, sauce rosée</b> Haricots verts</p>	<p><b>Pâté chinois</b></p> <p><b>Pita à la florentine</b> Salade César</p>	<p><b>Hamburger de poulet</b> Salade du chef</p> <p><b>Bol bouddha</b></p>	<p><b>Poulet parmesan</b> Pâtes au pesto</p> <p><b>Wrap sud-ouest</b> Légumes Montego</p>	
<p><b>Semaine 3</b></p> <p>31 août 28 sept 15 fév 26 oct 15 mars 23 nov 12 avril 18 janv 10 mai</p>	<p><b>Bouchées de poulet, chapelure multigrain</b> Brocolis et pommes de terre au gratin</p> <p><b>Quesadillas végétariennes</b> Mélangé mexicain</p>	<p><b>Macaroni au fromage 2.0</b> Légumes du jour</p> <p><b>Salade-repas César au poulet</b></p>	<p><b>Sandwich cubain au porc effiloché</b></p> <p><b>Petits pains farcis gratinés</b> Salade de chou</p>	<p><b>Pizza au choix (Pepperoni à la dinde et fromage ou à la grecque)</b> Salade du marché</p>	<p><b>Shish Taouk</b> Laitue, tomates et oignons rouges</p> <p><b>Coquille St-Jacques</b> Haricots verts</p>	
<p><b>Semaine 4</b></p> <p>7 sept 22 fév 5 oct 22 mars 2 nov 19 avril 30 nov 17 mai 25 janv</p>	<p><b>Poulet au lait de coco</b> Riz pilaf</p> <p><b>Quiches variées</b> Légumes Montego</p>	<p><b>Lasagne jardinière</b></p> <p><b>Tilapia panure multigrain</b> Cubes de pommes de terre cajun Pois et carottes</p>	<p><b>Sous-marin au poulet César</b></p> <p><b>Salade de pâtes à la grecque</b></p>	<p><b>Poitrine de poulet épicée</b></p> <p><b>Falafels</b> Pommes de terre persillées Salade du chef</p>	<p><b>Hamburger de boeuf</b></p> <p><b>Hamburger tex-mex</b> Laitue, tomates et cornichons</p>	

**LE MENU :**

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.