

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p><b>Semaine 1</b></p> <p>11 sept 26 fév 9 oct 25 mars 6 nov 22 avril 4 déc 20 mai 29 janv</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages <b>Légumes mexicains</b></p> <p>–</p> <p>Fajitas au poulet, sauce salsa <b>Légumes mexicains</b></p>	<p>Pâté chinois <b>Légumes fusion</b></p> <p>–</p> <p>Bouchées de poisson à la mode du sud <b>Pomme de terre purée</b> <b>Légumes fusion</b></p>	<p>Hambourgeois au bœuf sur pain brioché <b>Laitue/tomate/cornichon</b></p> <p>–</p> <p>Falafel santé, trempette au yogourt <b>Mini tortillas</b> <b>Légumes cocktail</b></p>	<p>Poulet au beurre <b>Riz</b> <b>Légumes Montégo</b></p> <p>–</p> <p>Croquette de fromage <b>Riz</b> <b>Légumes Montégo</b></p>	<p>Pizzas variées <b>Salade</b></p>
<p><b>Semaine 2</b></p> <p>21 août 5 fév 18 sept 4 mars 16 oct 1er avril 13 nov 29 avril 11 déc 27 mai 8 janv</p>	<p>Cuisse de poulet <b>Pommes de terre quartiers</b> <b>Pois et carottes</b></p> <p>–</p> <p>Macaroni au fromage <b>Pois et carottes</b></p>	<p>Poulet tao <b>Riz Basmati</b> <b>Bouquet de brocoli</b></p> <p>–</p> <p>Saumon grillé <b>Riz Basmati</b> <b>Bouquet de brocoli</b></p>	<p>Chili con carne <b>Mini tortillas</b> <b>Macédoine 4 légumes</b></p> <p>–</p> <p>Hambourgeois végétarien, mayonnaise au pesto <b>Laitue/tomate/cornichon</b></p>	<p>Sauté de bœuf à l'orange <b>Riz</b> <b>Légumes à la californienne</b></p> <p>–</p> <p>Poisson au fromage <b>Riz</b> <b>Légumes à la californienne</b></p>	<p>Spaghetti, sauce à la viande</p>
<p><b>Semaine 3</b></p> <p>28 août 12 fév 25 sept 11 mars 23 oct 8 avril 20 nov 6 mai 18 déc 3 juin 15 janv</p>	<p>Pita à l'italienne <b>Salade</b></p> <p>–</p> <p>Bâtonnets végétariens à la parmigiana <b>Pâtes au pesto</b> <b>Salade</b></p>	<p>Pâtes au poulet alfredo <b>Légumes fusion</b></p> <p>–</p> <p>Mini bouchées d'omelette <b>Pommes de terre rôties</b> <b>Légumes fusion</b></p>	<p>Lasagne à la viande <b>Duo d'haricots verts</b></p> <p>–</p> <p>Dahl de lentilles, trempette au yogourt <b>Pain naan</b> <b>Duo d'haricots verts</b></p>	<p>Hambourgeois au poulet <b>Laitue/tomate/cornichon</b></p> <p>–</p> <p>Poisson gratiné sauce aux champignons <b>Riz</b> <b>Carottes en bâtonnets</b></p>	<p>Pizzas variées <b>Salade</b></p>
<p><b>Semaine 4</b></p> <p>4 sept 19 fév 2 oct 18 mars 30 oct 15 avril 27 nov 13 mai 22 janv 10 juin</p>	<p>Bouchées de poulet multigrains <b>Pommes de terre purée</b> <b>Légumes du jour</b></p> <p>–</p> <p>Pâté au saumon, sauce aux oeufs <b>Pommes de terre purée</b> <b>Légumes du jour</b></p>	<p>Macaroni chinois <b>Duo de carottes tranchées</b></p> <p>–</p> <p>Tilapia multigrains <b>Pommes de terre purée</b> <b>Duo de carottes tranchées</b></p>	<p>Tortellini au fromage, sauce rosée <b>Salade</b></p> <p>–</p> <p>Sandwich mexicain <b>Salade</b></p>	<p>Poitrine de poulet épicée, trempette au yogourt <b>Pommes de terre rôties</b> <b>Légumes soleil levant</b></p> <p>–</p> <p>Quiches variées <b>Pommes de terre rôties</b> <b>Légumes soleil levant</b></p>	<p>Pâtes, sauce à la viande</p>

**Mets principal:**  
**2,70 \$**

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.