

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

11 sept. 9 oct.
6 nov. 4 déc.
29 jan. 26 févr.
25 mars, 22 avril
20 mai

Pâtes, sauce à la viande
ou
Saumon grillé miel et Dijon
Riz aux herbes
Légumes du jour

Poulet à la grec
Orge pilaf
Légumes du jour
ou
Croque-thon
Crudités/trempepette

Assiette pita shish
Taouk express
Sauce tzatziki
Oignons rouges et tomates
ou
Bouchées de poisson
du sud ouest
sauce du sud-ouest
Pdt rôties ail et herbes
Légumes du jour

Cuisse de poulet BBQ
Ou
Falafels santé
/Sauce au yogourt

Pommes de terre
campagnardes
Salade de chou/carottes

Pizzas variées
Salade mixte

Mets principal ou
salade-repas :
2,70 \$

Fruit frais
gratuit
à l'achat
d'un mets
principal
ou d'un
sandwich !



Semaine 2

18 sept. 16 oct.
13 nov. 11 déc.
8 jan. 5 févr.
1 avril. 29 avril
27 mai

Hambourgeois au boeuf
ou
Hambourgeois Végétarien

Laitue /tomates/cornichon

Saucisses grillées de poulet
Sauce brune
ou
Tilapia multigrains
Sauce tartare

Purée de pommes de terre
Légumes du jour

Assiette Kefta de boeuf
Sauce au yogourt piquante
Couscous
Légumes du jour
ou
Lasagne jardinière
Légumes du jour

Poulet Tao
Riz à l'oriental
Légumes du jour
ou
Poisson à l'Italienne
Pâtes au pesto
Légumes du jour

Chili con carne
ou
Chilli Végétarien

Petit pain
maïs

Semaine 3

28 août, 25 sept.
23 oct. 20 nov.
18 déc. 15 janv.
12 fév. 11 mars,
8 avril, 6 mai

Bouchées de poulet
Purée de pommes de terre
Légumes du jour
ou
Tortellini au fromage
Sauce rosée
Légumes du jour

Poitrine de poulet Piri-piri
Riz aux fines herbes
Légumes du jour
ou
Calzone aux légumes
et fromage
Crudités/trempepette

Sandwich chaud à la côte
levée de boeuf
Mini maïs & Salade de chou
Ou
Quésadillas Végétarien
Salade mixte

Fajitas au poulet /salsa
Mélange mexicain
ou
Filet de poisson
Sauce basilic et tomates
Pommes de terre rôties
en persillade
Mélange mexicain

Pita Italienne
ou
Pita Florentine

Salade du chef

LE MENU :

est élaboré par les
nutritionnistes des
services
alimentaires;

peut-être sujet à
des changements
sans préavis;

n'est pas sans
allergènes.

Semaine 4

4 sept. 2 oct.
30 oct. 27 nov.
22 jan. 19 fév.
18 mars, 15 avril,
13 mai

Pâtes aux tomates
et 3 fromages
Légumes du jour
ou
Poulet en lanières Teriyaki
Riz basmati aux légumes
Légumes du jour

Hambourgeois au poulet
Laitue /tomates/cornichon
ou
Pavé Neptune / pâté au
saumon
Légumes du jour

Pâté chinois
ou
Pâté chinois végétarien

Légumes du jour

Poulet au beurre
ou
Filet de poisson Panko

Couscous aux carottes
et curcuma
Légumes du jour

Sous-marin chaud César
au poulet
Salade César