

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

9 sept. 7 oct.
4 nov. 2 déc.
27 jan. 24 févr.
24 mars, 21 avril
19 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
Quiche aux 3 fromages
Pommes de terre
campagnardes
Salade du chef

Cuisse de poulet BBQ
Ou
Bouchées de poisson
du sud ouest

Pdt rôties ail et herbes
Salade de chou/carottes

Pita Italienne
ou
Pita Florentine

Salade du chef

Mets principal ou
salade-repas :
2,75 \$

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



Semaine 2

16 sept. 14 oct.
11 nov. 9 déc.
6 jan. 3 fév.
31 mars. 28 avril
26 mai

Hambourgeois au bœuf
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

Pâtes au gratin,
sauce à la viande
ou
Pâtes au gratin,
sauce végétarienne

Légumes du jour

Poulet Tao
ou
Morue aux agrumes
/Sauce citronnée

Riz à l'oriental
Légumes du jour

Chili con carne
Petit pain

Ou
Casserole de riz
Style risotto

Maïs

LE MENU :

est élaboré par les
nutritionnistes des
services
alimentaires;

peut-être sujet à
des changements
sans préavis;

n'est pas sans
allergènes.

Cantine
de services scolaires
de Montréal
Québec

Semaine 3

23 sept.
21 oct. 18 nov.
16 déc. 13 janv.
10 fév. 10 mars,
7 avril, 5 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 bœuf
Mini maïs & Salade de chou
Ou
Petits pains farcis
Salade mixte

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

Pizzas variées
Salade mixte

Semaine 4

2 sept. 30 sept.
28 oct. 25 nov.
20 jan. 17 fév.
17 mars, 14 avril,
12 mai

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

Hambourgeois au poulet
Laitue /tomates/cornichon
ou
Pâté au saumon
Légumes du jour

Pâté chinois
ou
Pâté chinois végétarien

Légumes du jour

Poulet au beurre
ou
Morue en croûte de
pommes de terre
/Sauce tartare

Couscous aux carottes
et curcuma
Légumes du jour

Sous-marin chaud César
au poulet
Salade César