


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p><b>Semaine 1</b></p> <p>13 sept. 31 jan. 11 oct. 28 mars 8 nov. 25 avril 6 déc. 23 mai 3 janv.</p>	<p><b>Poulet au beurre</b> Riz basmati Jardinière de légumes</p> <p><b>Filet de poisson, sauce au basilic et aux tomates cerises</b> Riz basmati Jardinière de légumes</p>	<p><b>Macaroni à la viande gratiné</b> Légumes du jour</p>	<p><b>Cuisse de poulet Marakech</b> Couscous aux carottes et curcuma</p>	<p><b>Hambourgeois au bœuf ou végé tex-mex</b></p> <p>Laitue, tomate et cornichon</p>	<p><b>Pizza au choix</b> Salade César</p>	<p><b>Mets principal et salade-repas : 2,45\$</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>20 sept. 7 fév. 18 oct. 7 mars 15 nov. 4 avril 13 déc. 2 mai 10 janv. 30 mai</p>	<p><b>Fajitas au poulet</b> Salsa Salade de maïs</p> <p><b>Longe de poisson à l'italienne</b> Riz blanc Légumes du jour</p>	<p><b>Pâtes aux tomates et aux trois fromages</b> Légumes soleil-levant</p>	<p><b>Pita à l'italienne ou Pita à la grecque</b></p> <p>Salade du chef</p>	<p><b>Poulet souvlaki</b> Riz aux fines herbes Légumes du jour Tzatziki</p>	<p><b>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf</b> Maïs en épi Salade de chou</p>	
<p><b>Semaine 3</b></p> <p>27 sept. 14 fév. 25 oct. 14 mars 22 nov. 11 avril 17 janv. 9 mai 6 juin</p>	<p><b>Poulet Tao</b> Riz basmati Légumes à l'oriental</p> <p><b>Croque-thon</b> Salade verte</p>	<p><b>Pâtes, sauce à la viande ou sauce végétarienne</b></p>	<p><b>Poitrine de poulet piri-iri</b> Pommes de terre rôties persillées Salade de chou</p>	<p><b>Pâté chinois</b> Légumes soleil-levant</p> <p><b>Saumon, sauce à l'aneth</b> Orge pilaf Légumes soleil-levant</p>	<p><b>Sous-marin au poulet</b> Salade César</p>	
<p><b>Semaine 4</b></p> <p>7 sept. 21 fév. 4 oct. 21 mars 1 nov. 18 avril 29 nov. 16 mai 24 janv. 13 juin</p>	<p><b>Macaroni au fromage 2.0</b> Salade du chef</p> <p><b>Croque-Monsieur à la dinde</b> Salade du chef</p>	<p><b>Sauté de bœuf à l'orange</b> Riz aux légumes Carottes en bâtonnets</p> <p><b>Tilapia, chapelure multigrain</b> Riz aux légumes Carottes en bâtonnets</p>	<p><b>Pilons de poulet Sauce BBQ</b> Pommes de terre campagnardes Salade de chou</p>	<p><b>Chili con carne ou végétarien</b> Pitas assaisonnés Fromage jaune Salade de maïs</p>	<p><b>Pita shish taouk express au poulet</b></p> <p>Sauce tzatziki, tomates et oignons rouges</p>	

#### LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.



Commission scolaire de Montréal