

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

12 sept 30 janv
10 oct 27 mars
7 nov 24 avril
5 déc 22 mai

Hamburger de poulet
Salade du chef

Saumon sauce basilic et tomates cerises
Riz pilaf
Légumes Montégo

Mini tacos au quinoa
Salade César

Salade César au poulet

Boulettes de veau sauce lyonnaise
Purée de pommes de terre

Coquille St-Jacques

Légumes du jour

Lasagne à la viande

Lasagne végétarienne

Salade du chef

Poulet tao

Tofu tao

Riz basmati
Pois mange-tout

Mets principal et salade-repas :
2,55\$

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



Semaine 2

19 sept 6 fév
17 oct 6 mars
14 nov 3 avril
12 déc 1 mai
9 janv 29 mai

Cuisse de poulet piri-piri

Quiches aux épinards et fromage

Pommes de terre en quartiers
Duo de haricots

Sandwich chaud à la côte levée de bœuf

Croque-thon

Salade de chou et carottes et épi de maïs

Wrap sud-ouest

Salade de maïs

Hamburger de boeuf

Hamburger tex-mex

Laitue, tomates et cornichons

Tortellinis, sauce rosée

Légumes fusion

LE MENU :

est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

peut être sujet à des changements sans préavis;

n'est pas sans allergènes.

Semaine 3

29 août 16 janv
26 sept 13 fév
24 oct 13 mars
21 nov 10 avril
19 déc 8 mai

Bouchées de poulet, chapelure multigrain

Bâtonnets végé parmigiana

Pâtes au pesto
Duo de carottes tranchées

Pâté à la mexicaine

Enroulé aux légumes et fromage

Salade de chou

Rigatonis gratinés à la courge

Médaille de poisson
Orge pilaf

Légumes Montégo

Pizza au choix (Pepperoni à la dinde et fromage ou à la grecque)

Salade du marché

Sous-marin chaud au poulet César

Semaine 4

5 sept 23 janv
3 oct 20 fév
31 oct 20 mars
28 nov 17 avril
15 mai

Scoobidoo aux tomates et trois fromages

Légumes du jour

Vol-au-vent au poulet

Quésadillas végétariens

Duo de haricots

Bœuf stroganoff

Tilapia panure multigrain

Nouilles aux œufs persillées
Pois mange-tout

Shish Taouk

Falafels

Salade de taboulé

Bouchées de poisson à la mode du sud

Pommes de terre rôties
Légumes fusion