

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

11 sept 26 fév
9 oct 25 mars
6 nov 22 avril
4 déc 20 mai
29 janv

Hambourgeois au bœuf sur pain brioché
Laitue/tomate/cornichon
–
Hamburger végétarien sur pain brioché
Laitue/tomate/cornichon

Poulet au beurre
Riz
Duo d'haricots verts
–
Poisson à l'italienne
Riz
Duo d'haricots verts

Sandwich à la côte levée de bœuf, mini épi de maïs
Salade de chou
–
Quiches variées
Pommes de terre quartiers
Salade de chou

Boulettes à la russe
Pommes de terre purée
Maïs en grains
–
Quésadilla végétarienne
Maïs en grains

Pizzas variées
Salade

Mets principal :
2,70 \$

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



Semaine 2

21 août 5 fév
18 sept 4 mars
16 oct 1er avril
13 nov 29 avril
11 déc 27 mai
8 janv

Saucisses grillées au poulet
Pommes de terre purée
Macédoine 4 légumes
–
Wrap du sud-ouest, sauce du sud-ouest
Macédoine 4 légumes

Pâtes aux tomates et trois fromages
Légumes californiens
–
Bouchées de poulet multigrains
Pommes de terre rôties
Légumes californiens

Assiette kefta, sauce au yogourt piquante
Couscous au curcuma
Légumes fusion
–
Bouchées de poisson à la mode du sud
Couscous au curcuma
Légumes fusion

Pâté chinois
Duo de carottes tranchées
–
Poisson à la grecque
Riz
Duo de carottes tranchées

Poitrine de poulet épicée, Sauce au yogourt
Pommes de terre purée
Maïs en grains
–
Pâté au saumon
Pommes de terre purée
Maïs en grains

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

28 août 12 fév
25 sept 11 mars
23 oct 8 avril
20 nov 6 mai
18 déc 3 juin
15 janv

Hamburger au poulet
Laitue/tomate/cornichon
–
Poisson sauce basilic et tomates cerises
Riz
Mélange cocktail

Macaroni au fromage
Salade César
–
Sous-marin chaud César au poulet

Poulet tao
Riz Basmati
Bouquet de brocoli

Poulet piri-iri
Pommes de terre rôties
Salade de chou
–
Médallions de poisson, sauce citronnée
Pommes de terre rôties
Salade de chou

Spaghetti, sauce à la viande

Semaine 4

4 sept 19 fév
2 oct 18 mars
30 oct 15 avril
27 nov 13 mai
22 janv 10 juin

Tilapia multigrains
Pommes de terre purée
Duo de carottes tranchées
–
Pain de viande, sauce forestière
Pommes de terre purée
Duo de carottes tranchées

Macaroni chinois
Légumes du jour
–
Saumon
Riz Basmati
Légumes du jour

Cuisse de poulet
Pommes de terre quartiers
Pois et carottes
–
Omelette au fromage
Pommes de terre quartier
Pois et carottes

Manicotti au fromage
L
Laitue/tomate/oignon rouge
–
Gyros au bœuf, sauce tzatziki
Laitue/tomate/oignon rouge

Pita à l'italienne
Salade
–
Pita florentine
Salade