


|  | Lundi  | Mardi   | Mercredi   | Jeudi  | Vendredi   |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
| <p><b>Semaine 1</b></p> <p>16 sept. 3 fév.<br/>14 oct. 30 mars<br/>11 nov. 27 avril<br/>9 déc. 25 mai<br/>6 janv.</p>                | <p><b>Tilapia, chapelure multigrains</b></p> <p>Sauce tartare<br/>Pommes de terre<br/>campagnardes<br/>Légumes du jour</p> | <p><b>Cuisse de poulet Marrakech aux légumes du jardin au four</b></p> <p>Couscous aux carottes et curcuma</p>  | <p><b>Sous-marin chaud César au poulet</b></p> <p>Salade César</p>               | <p><b>Spaghetti, sauce tomate et aux légumes avec boulettes de viande</b></p>                | <p><b>Pâté chinois</b></p>   | <p><b>Mets principal et salade-repas : 2,25\$</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>26 août</p> <p>23 sept. 10 fév.<br/>21 oct. 9 mars<br/>18 nov. 6 avril<br/>16 déc. 4 mai<br/>13 janv.</p> | <p><b>Poulet en lanières Tériyaki</b></p> <p>Riz blanc<br/>Légumes du jour</p>   | <p><b>Frittata à la mexicaine</b></p> <p>Salsa<br/>Pommes de terre rondes assaisonnées<br/>Mélange mexicain</p> | <p><b>Hambourgeois de poulet ou de bœuf</b></p> <p>Laitue/tomates/cornichons</p> | <p><b>Mini-tacos au quinoa</b></p> <p>Chou rouge/laitue<br/>Maïs<br/>Mayonnaise Sriracha</p> | <p><b>Pizza santé</b></p> <p>Salade mixte</p>  |  |
| <p><b>Semaine 3</b></p> <p>2 septembre</p> <p>30 sept. 17 fév.<br/>28 oct. 16 mars<br/>25 nov. 13 avril<br/>20 janv. 11 mai</p>      | <p><b>Médaille de poisson</b></p> <p>Sauce yogourt et citron<br/>Pommes de terre rôties à l'ail<br/>Légumes du jour</p>    | <p><b>Calzone aux légumes et fromage</b></p> <p>Salade mixte</p>  | <p><b>Sous-marin aux boulettes italiennes</b></p> <p>Salade César</p>            | <p><b>Spaghetti sauce à la viande et aux légumes</b></p>                                     | <p><b>Poitrine de poulet piri-piri</b></p> <p>Couscous nature<br/>Salade de chou colorée</p> |  |
| <p><b>Semaine 4</b></p> <p>9 sept. 24 fév.<br/>7 oct. 23 mars<br/>4 nov. 20 avril<br/>2 déc. 18 mai<br/>27 janv.</p>                 | <p><b>Longe de saumon au miel et à la Dijon</b></p> <p>Quinoa au cari et légumes<br/>Légumes du jour</p>                   | <p><b>Poulet Tao</b></p> <p>Riz blanc<br/>Salade à la chinoise</p>  | <p><b>Hambourgeois de poulet ou de bœuf</b></p> <p>Laitue/tomates/cornichons</p> | <p><b>Lasagne sauce à la viande et aux légumes</b></p>                                       | <p><b>Pizza santé</b></p> <p>Salade mixte</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