


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>Semaine 1 12 sept. 10 oct. 7 nov. 5 déc. 30 jan. 27 mars, 24 avril, 22 mai</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages Légumes du jour OU Ragoût de boulettes Purée de pommes de terre Légumes du jour</p>	<p>Poulet Tériyaki Riz Basmati Légumes du jour OU Coquilles Saint-Jacques Salade du chef</p>	<p>Spaghetti sauce à la viande OU Spaghetti Sauce rosée</p>	<p>Sous-marin au poulet César Salade César OU Tilapia multigrains Orge pilaf maïs et poivrons rouges</p>	<p>Pizza santé Salade du chef</p>	<p>Mets principal ou salade-repas : 2,55 \$</p> <p>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p> 
<p>Semaine 2 19 sept. 17 oct. 14 nov. 12 déc. 9 jan. 6 fév. 6 mars, 3 avril. 1 mai, 29 mai</p>	<p>Doigts de poulet Purée de pomme de terre Légumes du jour OU Macaroni au fromage Légumes du jour</p>	<p>Poitrine de poulet à la grecque OU Saumon Tériyaki ***** Riz aux fines herbes Légumes jardinière</p>	<p>Spaghetti sauce à la viande OU Salade repas du jour</p>	<p>Hambourgeois de bœuf OU Hambourgeois végétarien Tex Mex ***** Laitue-tomate-cornichon</p>	<p>Fajitas au poulet OU Couscous végétarien ***** Légumes du jour</p>	
<p>Semaine 3 29 août, 26 sept. 24 oct. 21 nov. 19 déc. 16 janv. 13 fév. 13 mars, 10 avril, 8 mai, 5 juin</p>	<p>Ravioli au fromage sauce tomate Légumes du jour OU Riz au poulet et aux légumes</p>	<p>Poulet au beurre OU Poisson ail et herbes ***** Quinoa au cari et légumes Légumes du jour</p>	<p>Spaghetti sauce à la viande OU Spaghetti Sauce rosée</p>	<p>Sous-Marin aux boulettes OU Burritos végétarien ***** Salade du chef</p>	<p>Pâté au poulet OU Pâté au saumon ***** Purée de pommes de terre et carottes Légumes du jour</p>	
<p>Semaine 4 5 sept. 3 oct. 31 oct. 28 nov. 23 jan. 20 fév. 20 mars, 17 avril, 15 mai</p>	<p>Rigatoni à la courge OU Poulet Tao Riz Basmati et légumes du jour</p>	<p>Poulet aux olives OU Poisson à l'Italienne ***** Couscous aux carottes et curcuma et légumes du jour</p>	<p>Spaghetti sauce à la viande OU Salade repas du jour</p>	<p>Hambourgeois de poulet Laitue-tomate-cornichon OU Bouchée de poisson Pommes de terre assaisonnées Légumes du jour</p>	<p>Pâté chinois Légumes du jour OU Dahl aux lentilles Pita/Salade</p>	

LE MENU :

Est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;

Peut-être sujet à des changements sans préavis;

N'est pas sans allergènes.

Centre de services scolaire de Montréal
Québec 