MA CAFÉTÉRIA!

École secondaire - Internationale de Montréal
Menu 2025-2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Semaine 1 15 sept. 2 fév. 13 oct. 2 mars 10 nov. 30 mars 8 déc. 27 avril 5 janv. 25 mai	**Boulettes suédoises** Pomme de terre en purée Duo d'haricots ou **Pâtes aux tomates et trois fromages** Duo d'haricots	**Poulet au beurre** Riz Basmati Légumes du jour ou **Coquilles Saint-Jacques** Légumes du jour	**Spaghetti sauce à la viande** ou **Spaghetti Sauce rosée** Légumes du jour	**Bouchées de poisson à la mode sud-ouest** Pommes de terre rôties en persillades Légumes fusion ou **Dahl aux lentilles** Pita/Légumes fusion	**Hambourgeois de poulet** Laitue-tomate-cornichon ou **Calzone aux légumes et au fromage** Légumes du jour
Semaine 2 25 août 9 fév. 22 sept. 9 mars 20 oct. 6 avril 17 nov. 4 mai 15 déc. 1er juin 12 janv.	**Poulet Tériyaki** Riz basmati Légumes du jour ou **Ravioli au fromage sauce à la courge et sauge** Légumes du jour	**Poulet croustillant** ou **Médaillon de poisson sauce citronnée** Orzo crémeux Légumes du jour	**Pâté chinois** ou **Burrito végétarien** Légumes du jour	**Merlu en croûte de pain au cheddar** Couscous carotte et curcuma Salade de chou ou **Pizza grecque** Salade de chou	**Hambourgeois de boeuf** Laitue-tomate-cornichon ou **Casserole de riz style risotto** Légumes du jour
Semaine 3 1er sept. 16 fév. 29 sept. 16 mars 27 oct. 13 avril 24 nov. 11 mai 22 déc. 8 juin 19 janv.	**Bouchées de poulet** Purée de pomme de terre Légumes du jour ou **Macaroni au fromage** Légumes du jour	**Poulet à la grecque sauce tzatziki** ou **Saumon à la cajun sauce salsa à l'ananas** Riz aux fines herbes Légumes du jour	**Spaghetti sauce à la viande** ou **Spaghetti Sauce rosée** Légumes du jour	**Tilapia multigrains** ou **Quiche au fromage** Pommes de terre en quartiers Légumes du jour	**Pizza santé** Salade du chef
Semaine 4 8 sept. 23 fév. 6 oct. 23 mars 3 nov. 20 avril 1er déc. 18 mai 29 déc. 15 juin 26 janv.	**Poulet Tao** Riz Basmati Légumes du jour ou **Tortellini au fromage sauce rosée** Légumes du jour	**Nouilles ramen au poulet et miel** Légumes du jour ou **Morue en croûte aux pommes de terre sauce tartare** Orge pilaf Légumes du jour	**Pâtes gratinés** Légumes du jour ou **Hambourgeois végétarien** Laitue-tomate-cornichon	**Croque-thon** Légumes du jour ou **Wrap du sud-ouest** Légumes du jour	**Sous-marin chaud césar au poulet** Ou **Petits pains farcis gratinés** Salade césar

Mets principal et salade-repas :
2,85 $

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

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

Pour que votre enfant utilise la carte étudiante à la cafétéria, visitez le : https://portailparents.ca
Dans la section « Ressources » et accéder au site web « Ma cafétéria »