

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Semaine 1</p> <p>13 sept 31 janv 11 oct 28 mars 8 nov 25 avril 6 déc 23 mai 3 janv</p>	<p>Poulet au beurre Riz basmati Légumes kalebanzo</p> <p>Longe de poisson, sauce au basilic et tomates cerises Riz basmati Légumes kalebanzo</p>	<p>Chili con carne Minis tortillas Fromage et crème sûre Salade de maïs</p> <p>Wrap Sud-Ouest Salade de maïs</p>	<p>Poitrine de poulet épicée Sauce au yogourt Purée de pommes de terre Macédoine de légumes</p> <p>Macaroni au fromage 2.0 Macédoine de légumes</p>	<p>Hambourgeois au bœuf ou au poulet, chapelure multigrain Laitue, tomate et cornichon</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Pizza toute garnie (pepperoni à la dinde) ou à la grecque Salade César</p>
<p>Semaine 2</p> <p>20 sept 7 fév 18 oct 7 mars 15 nov 4 avril 13 déc 2 mai 10 janv 30 mai</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa Légumes mexicains</p> <p>Quiche du jour Pomme de terre en purée Salade du chef</p>	<p>Linguine au poulet, sauce Alfredo Fleurons de brocoli</p> <p>Pâté chinois Fleurons de brocolis</p>	<p>Boulettes de veau à la russe Riz aux légumes Légumes du jour</p> <p>Saumon teriyaki croustillant Riz aux légumes Légumes du jour</p>	<p>Lasagne, sauce à la viande Salade César</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf ou au poulet Maïs en épis Salade de chou</p>
<p>Semaine 3</p> <p>30 août 17 janv 27 sept 14 fév 25 oct 14 mars 22 nov 11 avril 9 mai 6 juin</p>	<p>Poulet Tao Riz basmati Légumes du jour</p> <p>Croque-thon Crudités</p>	<p>Tortellinis, sauce rosée Légumes soleil-levant</p> <p>Assiette de kefta Sauce au yogourt Couscous au curcuma Légumes soleil levant</p>	<p>Cuisse de poulet piri-piri Pommes de terre rôties Salade de chou</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Macaroni gratiné</p> <p>Falafel Sauce au yogourt Mini pitas Salade du chef</p>	<p>Pizza toute garnie (pepperoni à la dinde) ou végétarienne aux légumes Salade du chef</p>
<p>Semaine 4</p> <p>6 sept 21 fév 4 oct 21 mars 1 nov 18 avril 29 nov 16 mai 24 janv 13 juin</p>	<p>Pilons de poulet BBQ Pommes de terre campagnardes Salade de chou</p> <p>Omelette au fromage Pommes de terre campagnardes Macédoine de légumes</p>	<p>Pâtes aux tomates et aux trois fromages Salade verte</p> <p>Filet de tilapia, chapelure multigrain Sauce tartare Gratin dauphinois Légumes Montégo</p>	<p>Saucisses de poulet Purée de pommes de terre Légumes du jour</p> <p>Pita à la florentine Légumes du jour</p>	<p>Sous-marin au bœuf garni ou bœuf ou poulet Laitue ciselée et tomate</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Pâtes, sauce à la viande</p>

Mets principal et salade-repas :

2,45\$

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.



Commission scolaire de Montréal