


	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>Semaine 1</p> <p>16 sept 3 fév 14 oct 30 mars 11 nov 27 avril 9 déc 25 mai 6 janv</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf Salade de chou et épi de maïs</p> <p>Filet de saumon, sauce basilic et tomates cerises Riz aux légumes</p>	<p>Scoobidoo aux tomates et trois fromages Légumes du jour</p> <p>Salade-repas mexicaine au poulet</p>	<p>Poitrine de poulet épicée</p> <p>Falafels</p> <p>Pommes de terre persillées Carottes en rondelles</p>	<p>Cannellonis à la viande</p> <p>Calzone aux légumes et fromage</p> <p>Salade du jardin</p>	<p>Boulettes de veau à la russe Purée de pommes de terre</p> <p>Mini tacos au quinoa</p> <p>Légumes Montego</p>	<p>Mets principal et salade-repas : 2,25\$</p> <p>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p> 
<p>Semaine 2</p> <p>23 sept 10 fév 21 oct 9 mars 18 nov 6 avril 16 déc 4 mai 13 janv 1 juin</p>	<p>Wrap sud-ouest</p> <p>Maïs en grain</p>	<p>Pâtes sauce bolognaise</p> <p>Salade-repas méditerranéenne</p>	<p>Hamburger de poulet Salade du chef</p> <p>Poisson à la grecque Brocolis et pommes de terre au gratin</p>	<p>Poulet tao Riz basmati</p> <p>Tortellinis au fromage, sauce rosée</p> <p>Haricots verts</p>	<p>Sous-marin aux boulettes</p> <p>Salade César</p>	
<p>Semaine 3</p> <p>2 sept 30 sept 17 fév 28 oct 16 mars 25 nov 13 avril 20 janv 13 mai</p>	<p>Bouchées de poulet, chapelure multigrain</p> <p>Bouchées végétariennes</p> <p>Couscous au curcuma Choux-fleurs au gratin</p>	<p>Macaroni au fromage 2.0 Légumes du jour</p> <p>Salade-repas César au poulet</p>	<p>Chili con carne</p> <p>Chili sin carne</p> <p>Pitas grillés et assaisonnés Crème sûre Carottes en rondelles</p>	<p>Pizza au choix (Pepperoni à la dinde et fromage ou à la grecque)</p> <p>Salade du marché</p>	<p>Shish Taouk Laitue, tomates et oignons rouges</p> <p>Saumon teriyaki Vermicelles de riz Haricots verts</p>	
<p>Semaine 4</p> <p>9 sept 24 fév 7 oct 23 mars 4 nov 20 avril 2 déc 20 mai 27 janv 8 juin</p>	<p>Poulet piri-piri</p> <p>Quiches variées</p> <p>Pommes de terre en quartiers Salade d'épinards</p>	<p>Pennines au poulet alfredo</p> <p>Tilapia panure multigrain Riz pilaf</p> <p>Pois et carottes</p>	<p>Sous-marin au poulet César</p> <p>Salade de pâtes à la grecque</p>	<p>Poulet au beurre Riz basmati</p> <p>Bâtonnets végé parmigiana Pâtes au pesto</p> <p>Légumes Montego</p>	<p>Hamburger de boeuf</p> <p>Hamburger tex-mex</p> <p>Laitue, tomates et cornichons</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