

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>Semaine 1</p> <p>17 sept 4 fév 15 oct 1 avril 12 nov 29 avril 10 déc 27 mai 7 jan</p>	<p>Fettucini au poulet, sauce Alfredo Légumes kalebenzo</p> <p>Tilapia, chapelure multigrain Pommes de terre campagnardes Légumes kalebenzo</p>	<p>Chili con carne Mini tortillas Crème sûre Salade de maïs</p> <p>Vol-au-vent au poulet Purée de pommes de terre Légumes du jour</p>	<p>Hambourgeois au bœuf ou au poulet chapelure multigrain Laitue et tomate</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Penne aux boulettes de veau, sauce pomodoro Légumes soleil-levant</p> <p>Frittata mexicaine Pommes de terre rôties Salade du chef</p>	<p>Pizza toute garnie (pepperoni à la dinde) ou à la grecque Salade à la grecque</p>
<p>Semaine 2</p> <p>27 août 24 sept 11 fév 22 oct 11 mars 19 nov 8 avril 17 déc 6 mai 14 jan 3 juin</p>	<p>Poulet teriyaki Riz basmati Légumes asiatiques</p> <p>Filet de saumon, sauce au basilic et aux tomates cerises Riz basmati Légumes du jour</p>	<p>Pâtes aux tomates et aux trois fromages Légumes montego</p> <p>Saucisses de poulet Purée de pommes de terre Jardinière de légumes</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf Salade de chou</p> <p>Salade en pot (asiatique au poulet ou à la grecque)</p>	<p>Poitrine de poulet épicée Sauce au yogourt Pitas au four assaisonnés Salade du marché</p> <p>Quiches au choix Salade du marché</p>	<p>Lasagne, sauce à la viande Salade César</p>
<p>Semaine 3</p> <p>3 sept 18 fév 1^{er} oct 18 mars 29 oct 15 avril 26 nov 13 mai 21 jan</p>	<p>Bouchées de poulet Pommes de terre rôties Légumes du jour</p> <p>Poisson à l'italienne Pommes de terre rôties Légumes du jour</p>	<p>Spaghetti, sauce à la viande</p> <p>Pita à la florentine (fromage feta et épinard) Salade du chef</p>	<p>Poulet tao Riz basmati Fleurons de brocolis</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Tortilla garnie au bœuf Salsa Légumes mexicains</p> <p>Gratin de pâtes au thon Légumes mexicains</p>	<p>Pizza toute garnie (pepperoni à la dinde) ou végétarienne aux légumes Salade du chef</p>
<p>Semaine 4</p> <p>10 sept 25 fév 8 oct 25 mars 5 nov 22 avril 3 déc 20 mai 28 jan 10 juin</p>	<p>Cuisse de poulet Pommes de terre campagnardes Macédoine de légumes</p> <p>Poisson gratiné, sauce aux champignons Pommes de terre campagnardes Macédoine de légumes</p>	<p>Pâté chinois</p> <p>Tortellinis, sauce rosée Légumes du jour</p>	<p>Fajitas au poulet et poivrons sautés Salsa Salade de maïs</p> <p>Salade-repas</p>	<p>Sous-marin au poulet grillé Salade César</p> <p>Macaroni au fromage Légumes du jour</p>	<p>Pâtes, sauce à la viande</p>

Mets principal et salade-repas :
2,10\$

Salade en pot :
promotion à
3,10\$

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