



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p>Semaine 1</p> <p>9 sept. 24 fév. 7 oct. 24 mars 4 nov. 21 avril 2 déc. 19 mai 27 janv. 16 juin</p>	<p>Fajitas au poulet Salsa Maïs en grains</p> <p>Pâté chinois Légumes du jour</p>	<p>Lasagne sauce à la viande Légumes fusion</p> <p>Bouchées de poisson à la mode du sud Riz Légumes fusion</p>	<p>Pizza (toute garnie, pepperoni à la dinde ou végétarienne) Salade César</p>	<p>Hambourgeois au poulet Laitue et tomate</p> <p>Quiche aux trois fromages Pomme de terre purée Salade du jardin</p>	<p>Sandwich chaud à la côte levée de bœuf Épis de maïs Salade de chou</p>	<p>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p>  <p>LE MENU :</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires; ✓ peut-être sujet à des changements sans préavis; ✓ n'est pas sans allergènes. <p><small>Centre de services scolaire de Montréal</small> Québec </p>
<p>Semaine 2</p> <p>16 sept. 3 fév. 14 oct. 3 mars 11 nov. 31 mars 9 déc. 28 avril 6 janv. 26 mai</p>	<p>Bœuf stroganoff Nouilles aux œufs Macédoine 4 légumes</p> <p>Wrap du sud-ouest Macédoine 4 légumes</p>	<p>Tortellinis au fromage, sauce rosée Légumes californiens</p> <p>Chili con carne Pita grillé Maïs</p>	<p>Cuisse de poulet Sauce BBQ Pommes de terre campagnardes Salade de chou</p>	<p>Hambourgeois au bœuf Laitue, tomate et cornichon</p>	<p>Sous-marin chaud césar au poulet Laitue ciselée et tomate</p>	
<p>Semaine 3</p> <p>26 août 10 fév. 23 sept. 10 mars 21 oct. 7 avril 18 nov. 5 mai 16 déc. 2 juin 13 janv.</p>	<p>Bouchées de poulet Pommes de terre purée Brocolis</p> <p>Boulettes de bœuf, sauce aigre-douce Pomme de terre purée Brocolis</p>	<p>Pâtes aux tomates et trois fromages Jardinière de légumes</p> <p>Tilapia multigrains Pommes de terre campagnards Jardinière de légumes</p>	<p>Tortilla garnie à la viande Maïs et poivrons rouges Salsa mexicaine</p> <p>Rigatoni à la courge Salade verte</p>	<p>Poulet au beurre Couscous Légumes Montégo</p>	<p>Pita à l'italienne ou aux deux fromages Crudités</p>	
<p>Semaine 4</p> <p>2 sept. 17 fév 30 sept. 17 mars 28 oct. 14 avril 25 nov. 12 mai 20 janv. 9 juin</p>	<p>Poulet tao Riz blanc Brocolis</p> <p>Filet de saumon, sauce basilic et tomate Riz blanc Brocolis</p>	<p>Cannelloni au fromage, sauce tomate Duo d'haricots</p> <p>Pain de viande, sauce forestière Pomme de terre purée Duo d'haricots</p>	<p>Poulet piri-piri Pommes de terre rôties Salade du chou</p>	<p>Pâtes, sauce à la viande</p> <p>Petits pains farcis gratinés (végétarien) Salade de bébé épinards et carottes</p>	<p>Sandwich shish taouk express Sauce tzatziki Laitue et tomates</p>	

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 »