

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

**Semaine 1**

12 sept. 10 oct.  
7 nov. 5 déc.  
30 jan. 27 mars,  
24 avril, 22 mai

**Filet de Tilapia**  
*(Panure multigrains - non frit)*  
Sauce tartare  
Pommes de terre  
en persillade  
Légumes du jour

**Poitrine de poulet piri-piri**  
Riz aux fines herbes  
Légumes du jour

**Sous-marin chaud  
César au poulet**  
Salade César

**Spaghetti**  
sauce à la viande  
et aux légumes

**Bœuf Salisbury**  
Sauce brune  
Purée de pommes de terre  
Légumes du jour

**Mets principal et  
salade-repas :**  
**2,55 \$**

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



**Semaine 2**

19 sept. 17 oct.  
14 nov. 12 déc.  
9 jan. 6 fév.  
6 mars, 3 avril.  
1 mai, 29 mai

**Doigts de poulet**  
*(Panure multigrains - non frit)*  
Purée de pommes de terre  
Légumes du jour

**Boulettes de bœuf en  
sauce aigre-douce**  
Riz pilaf  
Légumes du jour

**Hambourgeois de poulet  
ou de bœuf**  
Laitue/  
tomates/cornichons

**Tortellini, sauce rosée**  
Légumes du jour

**Pizza santé**  
Salade mixte

**Semaine 3**

29 août, 26 sept.  
24 oct. 21 nov.  
19 déc. 16 janv.  
13 fév. 13 mars,  
10 avril, 8 mai

**Bouchées de poisson  
à la mode du Sud**  
*(panure légère non frite et  
légèrement assaisonnée)*  
Couscous aux carottes  
et curcuma  
*Sauce du sud-ouest*  
Légumes du jour

**Poulet en lanières Tériyaki**  
Sur riz blanc  
Légumes du jour

**Pizza Sous-marin**  
Salade du chef

**Spaghetti,  
sauce végétarienne**

**Cuisse de poulet BBQ**  
Pommes de terre en  
quartiers grillées au four  
Salade de chou

**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**

**Semaine 4**

5 sept. 3 oct.  
31 oct. 28 nov.  
23 jan. 20 fév.  
20 mars, 17 avril,  
15 mai

**Poisson au gratin**  
Pommes de terre rôties  
Légumes du jour

**Poulet Tao**  
Riz à l'oriental  
Salade à la chinoise

**Hambourgeois de poulet  
ou de bœuf**  
Laitue/  
tomates/cornichons

**Lasagne**  
sauce à la viande  
et aux légumes

**Pizza santé**  
Salade mixte