



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<p><b>Semaine 1</b> 11 sept. 9 oct. 6 nov. 4 déc. 29 jan. 26 févr. 25 mars, 22 avril 20 mai</p> <p><b>Semaine 2</b> 18 sept. 16 oct. 13 nov. 11 déc. 8 jan. 5 fév. 1 avril. 29 avril 27 mai</p> <p><b>Semaine 3</b> <b>28 août</b>, 25 sept. 23 oct. 20 nov. 18 déc. 15 janv. 12 fév. 11 mars, 8 avril, 6 mai</p> <p><b>Semaine 4</b> 4 sept. 2 oct. 30 oct. 27 nov. 22 jan. 19 fév. 18 mars, 15 avril, 13 mai</p>	<p><b>Filet de Tilapia</b> <i>(Panure multigrains - non frite)</i> Sauce tartare Pommes de terre en persillade Légumes du jour</p>	<p><b>Fajitas au poulet</b> Sauce salsa Salade de maïs</p>	<p><b>Sous-marin chaud César au poulet</b> Salade César</p>	<p><b>Spaghetti</b> sauce à la viande et aux légumes</p>	<p><b>Poitrine de Poulet à la Grecque</b> Sauce Tzatziki Riz persillé Légumes du jour</p>	<p><b>Mets principal et salade-repas :</b> <b>2,70 \$</b></p> <p>Fruit frais <b>gratuit</b> à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</p>  <p><b>LE MENU :</b> est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires; peut-être sujet à des changements sans préavis; n'est pas sans allergènes.</p> <p>Centre de services scolaire de Montréal <b>Québec</b> </p>
	<p><b>Tortellini, sauce rosée</b> Légumes du jour</p>	<p><b>Poulet aux olives</b> Riz pilaf Légumes du jour</p>	<p><b>Hambourgeois de poulet ou de bœuf</b> Salade de chou et carotte</p>	<p><b>Pita poulet Shish Taouk</b> Sauce Tzatziki accompagnements : Laitue-tomates-oignons</p>	<p><b>Pizza santé</b> Salade mixte</p>	
	<p><b>Bouchées de poisson à la mode du Sud</b> <i>(panure légère non frite et légèrement assaisonnée)</i> Sauce du sud-ouest Couscous aux carottes et curcuma Légumes du jour</p>	<p><b>Poulet en lanières Tériyaki</b> Sur riz blanc Légumes du jour</p>	<p><b>Croquette de dinde aux épinards sur pain brioché</b> Mayonnaise maison Salade du chef</p>	<p><b>Pâtes, sauce Alfredo au poulet</b> Légumes du jour</p>	<p><b>Bœuf Salisbury</b> Sauce brune Purée de pommes de terre Légumes du jour</p>	
	<p><b>Assiette Kefta au boeuf</b> Couscous Sauce au yogourt, coriandre et sriracha Légumes du jour</p>	<p><b>Poulet Tao</b> Riz à l'oriental Salade à la chinoise</p>	<p><b>Hambourgeois de poulet ou de bœuf</b> Laitue/ tomates/cornichons</p>	<p><b>Pâtes, sauce végétarienne au gratin</b> Légumes du jour</p>	<p><b>Pizza santé</b> Salade mixte</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 »