

|                                                                                                                          | Lundi                                                                                                         | Mardi                                                                             | Mercredi                                                                                                                  | Jeudi                                                                                                            | Vendredi                                                                                  |                                                                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Semaine 1</b><br>15 sept 2 fév<br>13 oct 2 mars<br>10 nov 30 mars<br>8 déc 27 avril<br>5 janv 25 mai<br>22 juin       | <b>Tilapia multigrains</b><br>Sauce citronnée<br>Purée de pommes de terre<br>Duo d'haricots                   | <b>Boulettes de veau Stroganoff</b><br>Nouilles aux œufs<br>Duo de carottes       | <b>Hambourgeois au poulet</b><br>Laitue-tomate-cornichon<br>Salade de chou                                                | <b>Pâtes aux tomates et trois fromages</b><br>Légumes Montégo                                                    | <b>Chili con carne</b><br>Minis tortillas<br>Fromage râpé et crème sûre<br>Salade de maïs | Fruit frais <b>gratuit</b> à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !<br> |
| <b>Semaine 2</b><br>12 janv<br>22 sept 9 fév<br>20 oct 9 mars<br>17 nov 6 avril<br>15 déc 4 mai<br>1 <sup>er</sup> juin  | <b>Poulet General Tao</b><br>Riz basmati<br>Brocoli                                                           | <b>Wrap du sud-ouest et sa sauce</b><br>Salade de chou                            | <b>Assiette de kefta au bœuf</b><br>Couscous<br>Légumes Montégo                                                           | <b>Bouchées de poisson à la mode du sud</b><br>Sauce sud-ouest<br>Pommes de terre en quartiers<br>Légumes Fusion | <b>Pizzas variées</b><br>(pepperoni de dinde ou végétarienne)<br>Salade du chef           |                                                                                                                                                                    |
| <b>Semaine 3</b><br>1 <sup>er</sup> sept 16 fév<br>29 sept 16 mars<br>27 oct 13 avril<br>24 nov 11 mai<br>19 janv 8 juin | <b>Morue en croûte aux pommes de terre</b><br>Sauce tartare<br>Couscous carotte et curcuma<br>Légumes du jour | <b>Boulettes de poulet sauce suédoise</b><br>Nouilles aux oeufs<br>Duo d'haricots | <b>Pâté chinois</b><br>Duo de carottes                                                                                    | <b>Fajitas au poulet</b><br>Salsa<br>Salade de maïs                                                              | <b>Tortellini au fromage</b><br><b>Sauce rosée</b><br>Salade césar                        |                                                                                                                                                                    |
| <b>Semaine 4</b><br>8 sept 23 fév<br>6 oct 23 mars<br>3 nov 20 avril<br>1 <sup>er</sup> déc 18 mai<br>26 janv 15 juin    | <b>Poulet au beurre</b><br>Riz basmati<br>Légumes soleil levant                                               | <b>Poisson du jour</b><br>Purée de pommes de terre<br>Légumes du jour             | <b>Croquette de fromage sur pain brioché</b><br>Mayonnaise épicée<br>Laitue-tomate-cornichon<br>Salade de carottes râpées | <b>Spaghetti sauce à la viande</b>                                                                               | <b>Nouilles ramen au poulet et miel</b><br>Brocoli                                        |                                                                                                                                                                    |

#### 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

**AUCUN CRÉDIT N'EST ACCEPTÉ !**

Pour que votre enfant utilise la carte étudiante à la cafétéria, visitez le : <https://portailparents.ca>  
Dans la section « Ressources », cliquez sur « École » pour accéder au site « Ma cafétéria »