



	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 janv</p>	<p>Poulet épicé Riz basmati Sauce au yogourt Salade du chef</p> <p>Hambourgeois végétarien au quinoa et fromage suisse Salade du chef</p>	<p>Spaghetti, sauce à la viande</p> <p>Pâté au saumon Sauce aux œufs Haricots verts</p>	<p>Sous-marin chaud au poulet Salade César</p> <p>Pita à la florentine (fêta et épinards) Crudités</p>	<p>Pilons de poulet Pommes de terre en quartiers Salade de chou</p> <p>Filet de sole, Sauce aux tomates cerises et basilic Quinoa Jardinière de légumes</p>	<p>Hambourgeois au bœuf</p> <p>Laitue et tomates</p>	<p>Mets principal et salade-repas : 2,10\$</p> <p>Salade en pot : promotion à 3,10\$</p> <p>Fruit frais gratuit à l'achat d'un mets principal ou d'un sandwich !</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 janv 3 juin</p>	<p>Penne aux boulettes de veau Sauce pomodoro Légumes du jour</p> <p>Croque-thon Salade verte</p>	<p>Tortilla garnie à la viande Légumes mexicains</p> <p>Tortellinis au fromage Sauce rosée Légumes mexicains</p>	<p>Poulet tao Riz à l'orientale Légumes asiatiques</p> <p>Filet de saumon Riz à l'orientale Légumes asiatiques</p>	<p>Hot-dogs au poulet Salade de chou</p> <p>Quiche au choix Salade du marché</p>	<p>Pizza (3 choix) 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 janv</p>	<p>Hambourgeois de poulet, chapelure multigrain Laitue et tomate</p> <p>Nouilles au veau Singapour (veau tériyaki, brocolis, carottes, vermicelles de riz au curcuma)</p>	<p>Spaghetti, sauce à la viande</p> <p>Chili végétarien Pita épicé Crème sûre Salade de maïs</p>	<p>Cuisse de poulet Purée de pommes de terre aux oignons confits Mini carottes en rondelles</p> <p>Manicottis au fromage Salade verte et chou rouge</p>	<p>Pâtes aux tomates et aux trois fromages Légumes Montégo</p> <p>Poulet aux olives Couscous Légumes Montégo</p>	<p>Pita à l'italienne</p> <p>Salade du jardin</p>	<p>LE MENU :</p> <p>est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires;</p> <p>peut être sujet à des changements sans préavis;</p> <p>n'est pas sans allergènes.</p>
<p>Semaine 4</p> <p>10 sept 25 fév 8 oct 25 mars 5 nov 22 avril 3 déc 20 mai 28 janv 10 juin</p>	<p>Pâté chinois</p> <p>Tilapia, chapelure multigrain Riz au curcuma Haricots verts à la française</p>	<p>Sandwich chaud à la mexicaine Salade verte et carottes râpées</p> <p>Quésadillas végétariennes Légumes du jour</p>	<p>Saucisses de dinde Pommes de terre rôties et persillade Légumes soleil levant</p> <p>Bœuf Stroganoff Nouilles aux œufs Légumes soleil levant</p>	<p>Chili con carne Riz vert Maïs en grains</p> <p>Pavé d'aiglefin, chapelure Panko Riz vert Maïs en grains</p>	<p>Lasagne à la viande</p> <p>Salade César</p>	 <p>Commission scolaire de Montréal</p>

Pour que votre enfant utilise la carte étudiante à la cafétéria, visitez le : <https://portailparent.csdm.qc.ca>

Dans la section « Ressources » et accéder au site web « Ma cafétéria »