



|                                                                                                                    | Lundi                                                                                                                                                                                                                         | Mardi                                                                                                                                                  | Mercredi                                                                                                                                                                                | Jeudi                                                                                                                                                       | Vendredi                                                                                                                                                                                                     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Semaine : 1</b><br>14 sept. 1er févr.<br>12 oct. 29 mars<br>9 nov. 26 avril<br>4 jan. 24 mai                    | <b>Poulet au beurre</b><br>Couscous aux carottes et curcuma<br>Mélange kalebenzo<br><b>Morue aux agrumes et fines herbes, sauce citronnée</b><br>Couscous aux carottes et curcuma<br>Mélange kalebenzo                        | <b>Boulettes de poulet à la russe</b><br>Riz aux fines herbes<br>Duo de carottes<br><b>Wrap et sauce style sud-ouest</b><br>Duo de carottes            | <b>Hamburger steak et oignons grillés</b><br>Pommes de terre en purée<br>Macédoine de 4 légumes<br><b>Ravioli au fromage, sauce à la courge et à la sauge</b><br>Macédoine de 4 légumes | <b>Cuisse de poulet épicée, sauce barbecue</b><br>Pommes de terre en quartiers<br>Salade de chou<br><b>Croque-thon</b><br>Salade de chou                    | <b>Spaghetti, sauce à la viande</b>                                                                                                                                                                          |
| <b>Semaine : 2</b><br>24 août 11 jan.<br>21 sept. 8 févr.<br>19 oct. 8 mars<br>16 nov. 5 avril<br>14 déc.          | <b>Poitrine de poulet épicée, trempette au yogourt</b><br>Pommes de terre et persillade<br>Mélange Île-du-Prince-Édouard<br><b>Quiche, saveurs de choix</b><br>Pommes de terre et persillade<br>Mélange Île-du-Prince-Édouard | <b>Tortellini au fromage, sauce rosée</b><br>Légumes du Soleil - Levant<br><b>Bœuf barbecue</b><br>Orge pilaf<br>Légumes du Soleil - Levant            | <b>Nouilles ramen au poulet, sauce miel et ail</b><br>Légumes Montégo<br><b>Saumon au miel et Dijon</b><br>Couscous nature<br>Légumes Montégo                                           | <b>Bouchées de poisson, sauce style sud-ouest</b><br>Riz aux légumes<br>Légumes fusion<br><b>Tortilla garnie à la viande, sauce salsa</b><br>Légumes fusion | <b>Pizza, saveurs de choix</b><br>Salade du chef                                                                                                                                                             |
| <b>Semaine : 3</b><br>31 août 15 févr.<br>28 sept. 15 mars<br>26 oct. 12 avril<br>23 nov. 10 mai<br>18 jan. 7 juin | <b>Poulet croustillant</b><br>Orzo crémeux<br>Légumes californiens<br><b>Coquille Saint-Jacques</b><br>Légumes californiens                                                                                                   | <b>Fajita au poulet, sauce salsa</b><br>Légumes mexicains<br><b>Mini-pain végétarien, sauce fromage</b><br>Pommes de terre rôties<br>Légumes mexicains | <b>Pâtes aux tomates et aux trois fromages</b><br>Légumes du jour<br><b>Merlu en croûte de pain au cheddar</b><br>Quinoa au cari et légumes<br>Légumes du jour                          | <b>Pâté chinois</b><br>Carottes en bâtonnets<br><b>Riz au poulet, rouleau de printemps et sauce chili</b><br>Carottes en bâtonnets                          | <b>Rigatoni, sauce à la viande</b>                                                                                                                                                                           |
| <b>Semaine : 4</b><br>7 sept. 22 févr.<br>5 oct. 22 mars<br>30 nov. 19 avril<br>25 jan. 17 mai                     | <b>Pennine au poulet Alfredo</b><br>Légumes cocktail<br><b>Poisson à la sauce aux champignons gratiné</b><br>Riz aux fines herbes<br>Légumes cocktail                                                                         | <b>Chili con carne</b><br>Pain pita<br>Maïs en grain<br><b>Quesadilla végétarienne, sauce salsa et crème sure</b><br>Maïs en grain                     | <b>Lasagne à la viande</b><br>Duo de haricots<br><b>Pâté au saumon, sauce aux œufs</b><br>Pommes de terre en purée<br>Duo de haricots                                                   | <b>Poulet général Tao</b><br>Riz basmati<br>Brocoli<br><b>Nouilles ramen aux œufs</b><br>Brocoli                                                            | <b>Hambourgeois au bœuf</b><br>Pommes de terre en quartiers<br>Laitue, tomate, cornichon<br><b>Hambourgeois végétarien, mayonnaise au pesto</b><br>Pommes de terre en quartiers<br>Laitue, tomate, cornichon |

**Le menu est élaboré par les nutritionnistes des services alimentaires, peut être sujet à des changements sans préavis, et n'est pas sans allergènes.**

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 »