



COLLÈGE DE
MONTREAL

Prix du menu du jour :

- Comprend :
- la soupe
 - le plat principal
 - lait **ou**
 - jus pur à 100 %
 - et le dessert

5,85 \$

Prix pour l'achat de
10 jetons :

57,50 \$

- Possibilité d'ajouter une
portion supplémentaire de
protéine pour 2,60 \$
ou une portion
supplémentaire de légumes
pour 1,40 \$

**Un bon mode de
paiement, la «carte caf»
de votre enfant!**

**Vous décidez du
montant et faites votre
chèque au nom du :**

**Groupe Compass
(Québec) Itée**

**Votre enfant n'aura qu'à
se servir de sa «carte
caf» pour
payer à la caisse.**



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

26 août 24 fév.
23 sept. 23 mars
21 oct. 20 avril
18 nov. 18 mai
16 déc. 15 juin
27 janv.

Soupe poulet et vermicelles

Boulettes teriyaki

Poisson à la grecque **

Riz Pilaf
Fleurons de brocoli
Salade de carottes

Soupe aux légumes

**Lasagne à la viande
ou végétarienne ****

**Sauté de porc et brocoli
à la sauce hoisin**
Vermicelles de riz

Chou-fleur au paprika
Salade d'épinards et
oignons rouges

Potage Crécy

Poulet piri-iri,
Pommes de terre
en quartiers

Ciabatta aux œufs **

Salade du chef
Duo de haricots

Soupe minestrone

Bifteck sauce lyonnaise
Purée de pommes
de terre
Petits pois

**Wrap à la viande
effilochée**

Salade de chou,
mangue et coriandre

Soupe bœuf et orge

Tortellinis sauce rosée **
Salade César

Poulet à la citronnelle

Nouilles cantonaises
Légumes asiatiques

Semaine 2

02 sept. 02 mars
30 sept. 30 mars
28 oct. 27 avril
25 nov. 25 mai
06 janv. 22 juin
03 fév.

Crème de courge

Pilons de poulet tandoori
Riz basmati

**Quesadillas aux
haricots noirs ****

Salade verte et
chou rouge
Carottes jaunes

Soupe tomates et riz

Macaroni au fromage **
Salade de légumes grillés

Bœuf bourguignon

Boucles aux herbes
Bâtonnets de panais et
carottes rôtis champêtres

Crème de chou-fleur

**Burger de dinde maison
Tennessee**
Salade de chou

**Filet de porc à la
jamaïcaine**

Riz aux haricots noirs
Haricots verts

Soupe aux pois

Poulet au lait de coco
Couscous

**Gratin Tex-Mex
végétarien ****

Salade croquante
Brocoli sur tiges

Soupe poulet et quinoa

Veau parmesan
**Croquette de goberge et
mayonnaise épicée ****

Fettucine au citron
Salade mesclun
Jardinière de légumes

Semaine 3

09 sept. 10 fév.
07 oct. 09 mars
04 nov. 06 avril
02 déc. 04 mai
13 janv. 1^{er} juin

Crème de champignons

Poulet au beurre
Riz au cumin

Quiche jardinière **

Salade d'épinards
Choux de Bruxelles rôtis

Soupe à l'oignon

**Spaghetti,
sauce à la viande ou
végétarienne ****

**Dinde florentine
sur pain grillé**

Salade César

Soupe poulet et
vermicelles

**Pâté chinois au porc avec
patates douces**
Salade de betteraves
et pommes

Croque-thon **

Salade verte

Soupe cultivateur

**Gnocchi à la saucisse
italienne**

Satay de boeuf
Riz aux herbes

Salade du marché
Courgettes au four

Crème de brocoli

Pâté au poulet

Burger végétarien **

Salade du chef
Edamames et
carottes jaunes

Semaine 4

16 sept. 17 fév.
14 oct. 16 mars
11 nov. 13 avril
09 déc. 11 mai
20 janv. 08 juin

Soupe aux légumes

Chili dans un bol

**Escalope
de porc en croûte,
sauce miel et moutarde**
Duo de pommes de terre

Salade verte
Maïs et poivrons rouges

Soupe aux lentilles

**Macaroni végétarien
gratiné ****

Cari de poulet
Couscous

Salade de chou crémeuse
Fleurons de brocoli

Soupe orientale

Sandwich chaud au poulet
Purée de pommes
de terre

Assiette de falafels **
Pommes de terre à l'ail

Salade fattouche
Petits pois

Crème de poulet

Pita à l'italienne

**Filet de poisson
à la mangue ****
Quinoa

Salade méditerranéenne
Macédoine «Soleil-levant»

Soupe paysanne

Pains farcis à la dinde

**Dahl aux lentilles
et pitas grillés ****

Salade du marché
Crudités



** Choix végétarien ** Poisson

Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.