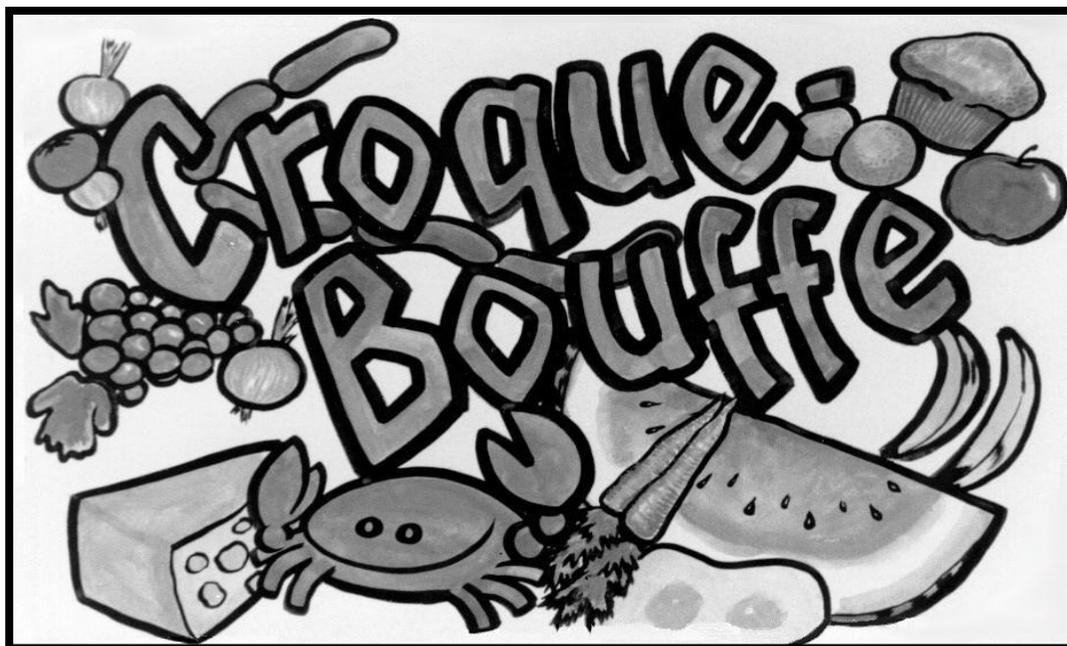


M  
E  
N  
U  
S



**Un repas gratuit à chaque semaine !**

Vous avez la possibilité de participer à notre tirage d'un repas gratuit par semaine :

- en prenant seulement quelques minutes de votre temps pour remplir les questionnaires d'évaluation des menus que vous remettent les étudiant(e)s et
- en les retournant au Croque-bouffe ou encore au local 1409 après votre repas.

Merci de collaborer à l'amélioration des compétences des étudiant(e)s.

À partir du 29 septembre, du lundi au vendredi à 11h30.

Coût : 5,00 \$ (incluant : soupe, assiette principale, salade, dessert et boisson chaude)

En sus : Lait : 1,00 \$ ; Biscottes et beurre : 0,25 \$

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
29 sept.	Crème de champignons Régal aux crevettes Bœuf bourguignon Pommes de terre au four Carottes et haricots verts Salade verte aux tomates cerises Salade de fruits frais Gâteau au chocolat fondant	Crème de petits pois Sauté de poulet et légumes Pain au saumon Riz blanc Courgettes jaunes et vertes Salade d'épinards fruitée Crème à l'abricot Carré aux pommes	Potage au brocoli et aux pommes Bœuf au gingembre et à l'orange Filet d'aiglefin au gratin Boulgour Maïs et poivron rouge Salade de carottes et raisins Compote de pommes Barre à la noix de coco	Crème de laitue Cuisson de poulet Veau aux légumes Couscous aux fines herbes Haricots jaunes et verts Salade du chef Macédoine de fruits frais Mousse aux ananas	Potage aux tomates et aux grains de maïs Chili sin carne Côtelette de porc piquante Riz brun persillé Pois mange-tout Salade de chou et de pommes  Crème au café Brownie au beurre d'arachides
6 oct.	Crème de courgettes Ratatouille aux haricots rouges Pain au thon, sauce béchamel Couscous aux fines herbes Maïs et poivron rouge Salade à la française Délice à l'orange et à la mangue Gâteau aux dattes	Potage de poires et de carottes Poirine de poulet tandoori Frittata aux légumes Riz aux fines herbes Courgettes vertes Salade de concombres et de poivrons Clafoutis aux pommes Pouding au pain	Crème de laitue Croquettes de poisson Cigare au chou Riz brun Julienne de carotte, de rutabaga et de poireau Salade d'épinard fruitée Crème aux framboises Pain au citron et aux graines de pavot	Soupe aux légumes Filet de sole à la jardinière Carré au tofu et aux épinards Spaghetti à la tomate et basilic Haricots verts Salade grecque Crème au riz et aux fraises Gâteau épice aux pommes	Crème de poireaux Poulet à la méditerranéenne Chop suey au porc Orge aux légumes Choux de Bruxelles Salade frivole Blanc-manger aux fruits Biscuit aux amandes
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi

20 oct.	<p>Soupe aux tomates et au riz Fettucine aux fruits de mer Filet de porc à l'orange et au sésame Fettuccinis persillés</p> <p>Haricots verts amandines Salade verte et cresson Crème au café Croustillant aux ananas et à la noix de coco</p>	<p>Soupe aux champignons et à l'orge Lasagne aux légumes grillés Poulet au sésame grillé sur purée de haricots blancs</p> <p>Couscous assaisonné Courgettes vertes et jaunes Salade printanière Délèce aux fruits Gâteau au gingembre renversé aux poires</p>	<p>Potage Crécy Tilapia à la dijonnaise Bœuf marengo Orge aux légumes Mais, poivrons verts et rouges Salade du chef Crème aux pêches Pain aux bananes et chocolat</p>	<p>Crème de poireaux Croquette de légumineuses et sauce tomate Pilons de poulet au miel et au basilic Mélange de riz aux légumes Carottes et haricots jaunes Crème aux petits fruits Croustade aux pommes</p>	<p>Potage aux panais Porc sauce aigre-douce Miron de bœuf Riz blanc Pois mange-tout Salade d'épinards Dessert yogourt et framboises Carré aux dattes</p>
27 oct.	<p>Crème de tomates Lasagne au tofu et aux épinards Hambourg au thon Petits pois Salade de courgettes Crème au chocolat et à la mangue Tarte aux pommes</p>	<p>Crème de carottes à l'orange Poitrine de poulet, sauce au yogourt et aux fines herbes Œufs et épinards gratinés Pommes de terre à la lyonnaise Betteraves Salade frivole Parfait aux fruits frais Gâteau à l'avoine</p>	<p>Soupe d'antan Lasagne à la mexicaine Casserole de nouilles et thon Macédoine de fin d'automne Salade verte au céleri et aux concombres Brochettes de fruits Croustillant aux poires</p>	<p>Crème de brocoli Pain de lentilles, sauce tomate Aiglefin à la grecque Orge aux légumes Mais et poivrons verts Salade de carottes et de rutabagas Compote de poires Biscuit au gruau, au son et au chocolat</p>	<p>Potage à la citrouille Ratatouille aux pois chiches Sauté de porc aux poivrons et gingembre Fettuccinis aux fines herbes Carottes et haricot vert Salade d'épinard fruitée Mousse à l'ananas Pain à l'orange</p>
3 nov.	<p>Crème de betteraves Dinde à l'orientale Filet de merlu au cari Vermicelles de riz Brocoli Chiffonnade aux deux choux Crème au riz et aux fraises Gâteau à l'avoine et aux pommes</p>	<p>Soupe à l'oignon Terrine de légumes Sauté de poulet aux tomates Orge aux légumes Mais et poivrons rouges Salade fruitée Crème tropicale Croustade aux ananas et à la noix de coco</p>	<p>Crème de légumes Croquette de saumon, sauce béchamel aux fines herbes Chili con carne Couscous assaisonné Haricots jaunes Salade de concombres et de poivrons Tapioca aux pêches Carré au chocolat</p>	<p>Crème de maïs Chow mein au tofu Croquettes de jambon Riz à grains longs et riz sauvage à la vapeur Pois mange-tout Gelée aux framboises et au yogourt Barre Nanaimo</p>	<p>Potage aux carottes et à la coriandre Bœuf aux légumes Côtelette de porc, sauce aux champignons Riz blanc basmati Asperges grillées Salade verte aux noix et au fromage Salade de fruits tropicaux Gâteau aux bleuets</p>
10 nov.	<p>Crème de carottes à l'orange Filet de sole au gratin Porc à l'hawaïenne Orge aux légumes Brocoli Salade d'épinards Crème aux abricots Carré au son et aux bananes</p>	<p>Crème de panais et poires Carré au jambon et au brocoli Cuisse de poulet sauce fruitée Riz blanc Carottes en rondelles Salade de concombres</p> <p>Pêche Melba Gâteau à la rhubarbe</p>	<p>Crème de haricots et de tomates Quiche aux légumes légère Bœuf africain Riz persillé Haricots amandines Salade de fèves germées et chou rouge Crème aux fruits tropicaux Croustade aux pommes</p>	<p>Crème de champignons Poitrine de poulet, sauce yogourt et fines herbes Tofu Général Tao Nouilles aux œufs Macédoine de légumes Compote de pommes claire Pain aux bananes et au chocolat</p>	<p>Crème de chou-fleur Filet de tilapia à la jardinière Filet de porc farci aux pommes, aux épinards et au cheddar Couscous assaisonné Courgettes ensoleillées Salade du chef Délèce velouté aux petits fruits Gâteau au gingembre renversé aux poires</p>
17 nov.	<p>Potage de courge musquée Casserole de thon et céleri Muffins au bœuf, sauce aux tomates et aux fines herbes Orge aux légumes Haricots verts et jaunes Salade de fèves germées et de chou rouge Crème aux framboises Gâteau aux bleuets</p>	<p>Crème de chou-fleur Filet de sole à la dijonnaise Poulet marengo Couscous aux fines herbes Carottes et courgette Salade de concombres et de poivrons Carré au son et aux bananes Carré au chocolat</p>	<p>Potage aux poireaux et aux patates douces Pain au saumon Bœuf barbecue Riz brun persillé Pois mange-tout et tomates cerises Salade santé Macédoine de fruits frais Pouding au pain</p>	<p>Soupe aux légumes et à l'orge Ragoût de lentilles à la marocaine Frittata végétarienne Riz à grain long et riz sauvage de la vapeur Asperges grillées Salade verte aux noix et au fromage Crème au café Pain à l'avoine et aux pommes</p>	<p>Crème de tomates Porc farci aux oignons caramélisés, sauce aux bleuets et au cidre de pomme Poulet au cari Spaghetti persillé Carottes et haricots verts Salade panachée Poire et crème au chocolat Carré au chocolat, aux brisures de caramel et aux arachides</p>
24 nov.	<p>Crème Du Barry Chili con carne Merlu à la péruvienne Fettucine aux fines herbes Courgettes ensoleillées Salade d'épinards Poire givrée Croustade aux pommes</p>	<p>Crème de maïs Ratatouille de pois chiches Cuisse de poulet, salsa aux fruits Riz brun aux fines herbes Haricots verts Salade de concombres et de tomates Tapioca aux pêches Biscuit aux brisures de chocolat</p>	<p>Soupe julienne Tortillas au bœuf Côtelette de porc piquante Riz blanc Chou-fleur, poivrons et navets Salade frivole Gâteau au chocolat et à la crème sûre Muffin aux courgettes</p>	<p>Crème de courgettes Casserole d'orge et de riz brun à la méditerranéenne Macaronis à la viande Brocoli Salade du jardin Crème aux pêches Gâteau renversé aux bleuets</p>	<p>Crème de betteraves Quiche aux légumes légère Filet de porc rôti, sauce fruitée au cari Julienne de carottes, de rutabagas et de haricots verts Couscous aux fines herbes Chiffonnade aux deux choux Compote de rhubarbe et de fraises Pain d'épices du gourmet</p>
1 déc.	<p>Potage aux tomates et aux grains de maïs Filets de sole jardinière Ragoût à la marocaine Couscous assaisonné Carottes et haricots verts Quartiers de tomates sur laitue Crème au citron Barres au fudge</p>	<p>Crème de brocoli Croquette de légumineuse, sauce tomate Poulet à l'orange Riz aux fines herbes Carottes en rondelles Chiffonnade de chou et de carotte Compote de pommes Pain au citron et aux graines de pavot</p>	<p>Velouté de courgettes à l'estragon Bœuf Stroganoff Côtelettes de porc à l'orientale Pomme de terre en purée Panais et rutabaga Salade printanière Mousse aux fraises Croustillant aux pêches</p>	<p>Crème de légumes Chili sin carne Poulet aux sésames grillés sur purée de haricots Couscous aux légumes Asperges grillées Salade du chef Crème tropicale Brownies</p>	