



# M E N U D E L A S E M A I N E

## REPAS COMPLET

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe au poulet et riz brun ●	Crème de légumes	Soupe aux légumes	Soupe bœuf et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	Bœuf à l'italienne et son croûton de pain grillé	Pain de viande	Petit pain farci au jambon	Saucisse du marché	Salade César au poulet grillé et ses croûtons
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Boucles, sauce primavera	Filet de poisson pané maison multigrain ●	Riz à la dinde à la chinoise	Gratin au poulet et aux légumes	Tourtière à la viande
LÉGUME ou SALADE		Légumes Soleil levant	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	Brocoli vapeur	Maïs au beurre	Pois et carottes
		Chiffonnade de laitue et tomates	Salade "carottée"	Salade de chou et poivrons rouges	Salade du chef	Salade verte
ACCOMPAGNEMENT		-	Purée de pommes de terre maison	-	Purée de pommes de terre aux légumes	Purée de pommes de terre maison (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits et desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				

Crudités, pain, jus de fruits, jus de tomate, lait et eau sont disponibles chaque jour avec le repas complet.





# M E N U D E L A S E M A I N E

## REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>		Soupe minestrone	Soupe bœuf et riz brun ●	Potage du marché	Potage Washington au maïs	Crème de poulet aux herbes fines
<b>PLAT DU CHEF</b>	1	Tranche de jambon au parfum du vergé	Boulettes de veau, sauce aux champignons de Paris	Spaghettis, sauce bolognaise	Burger de poulet multigrain ●	Tortilla mexicaine au bœuf ●
	2	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Lasagne, sauce crémeuse aux légumes	Bagel de dinde avec mayo créole ●	Filet de poisson pané maison à l'italienne ●	Frittata gratinée aux légumes	Salade de macaronis au jambon
<b>LÉGUME ou SALADE</b>		Haricots verts au beurre	Méli-mélo de carottes deux couleurs	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	Mélange du jardinier	Mélange Romanesco
		Salade verte aux petits légumes	Salade d'épinards frais	Salade du jardin	Salade du chef	Salade mexicaine et ses croûtons ●
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>		Pommes de terre en dés BBQ (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre maison (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron ● (plat du chef 2)	Pommes de terre en dés assaisonnées	-
<b>DESSERT DU JOUR</b>		Des fruits et desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				

Crudités, pain, jus de fruits, jus de tomate, lait et eau sont disponibles chaque jour avec le repas complet.



## REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe tomate et alphabet	Soupe bœuf et orge ●	Soupe poulet et riz	Potage cultivateur	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1	<b>LUNDI SANS VIANDE</b> Tortellinis au fromage, sauce rosée	Pâté au saumon ou au poulet maison ●●	Pain farci à la dinde	Pâté chinois classique	Pizza maison jambon ou végétarienne
	2	Poitrine de poulet, sauce BBQ	Boulettes de veau, sauce fruitée	Lasagne à l'italienne	Filet de poisson pané maison ●	Omelette mexicaine
LÉGUME ou SALADE		Duo de haricots verts et jaunes coupés	Mélange Soleil levant	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	Carottes persillées	<b>LE LÉGUME QUI ME TENTE</b>
		Salade du chef	Salade verte	Chiffonnade de laitue et tomates	Salade inspirée	Salade César aux légumes croquants
ACCOMPAGNEMENT		Pommes de terre en dés assaisonnées (plat du chef 2)	Purée de pommes de terre	-	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Couscous aux légumes (plat du chef 2)
DESSERT DU JOUR		Des fruits et desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				

Crudités, pain, jus de fruits, jus de tomate, lait et eau sont disponibles chaque jour avec le repas complet.



Produit céréalier à grains entiers.

● Croûte sans gras trans



# M E N U D E L A S E M A I N E

## REPAS COMPLET

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>SOUPE</b>	Soupe minestrone aux haricots	Potage Parmentier aux pommes de terre et au basilic	Potage du marché	Soupe aux légumes	Crème de légumes
<b>PLAT DU CHEF</b>	1 Bœuf sauté à la chinoise	Riz frit à la dinde	Burger de côtes levées, sauce BBQ	Pizza maison Pepperoni et fromage ou végétarienne	Sandwich chaud au poulet ( <i>hot-chicken</i> )
	2 <b>LUNDI SANS VIANDE</b> Sandwich roulé aux œufs ●	Filet de sole pané maison ●	Pâtes, sauce à la viande maison	Couscous au poulet à l'indienne	Galette de veau à la pizza
<b>LÉGUME ou SALADE</b>	Mélange oriental	Fleurons de brocoli ou légumes de saison	<b>LE LÉGUME DU JOUR</b>	<b>LE LÉGUME INSPIRÉ</b>	Pois verts et/ou légumes du jour
	Salade du chef	Salade verte	Salade aux petits légumes du jardin	Salade aux pommes et aux carottes	Salade méli-mélo
<b>ACCOMPAGNEMENT</b>	Vermicelles de riz (plat du chef 1)	Riz brun aux fines herbes ● (plat du chef 2)	Pommes de terre frites cuites au four (plat du chef 1)	-	Pommes de terre en dés assaisonnées
<b>DESSERT DU JOUR</b>	Des fruits et desserts à base de fruits ou de produits laitiers sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.				

Crudités, pain, jus de fruits, jus de tomate, lait et eau sont disponibles chaque jour avec le repas complet.

