

SEMAINE 1

Soupe aux légumes et légumineuses
Farfalles, sauce primavera
Riz frit au jambon et légumes du jardin
Légumes du jardin
Salade de légumes croquants

Soupe au poulet et riz
Boulettes de veau aux fruits jaunes
Pâté au saumon ou au poulet
Mélange Soleil levant
Salade du chef
Purée de pommes de terre

Crème de légumes
Sandwich sur pain de blé entier, surprise du chef
Lasagne, sauce à la viande maison
LE LÉGUME QUI ME TENTE
Salade méli-mélo
Salade

Soupe au bœuf, légumes et orge
Filet de poisson en croûte d'épices maison
Pâté chinois
Mélange de légumes verts et jaunes
Chiffonnade de laitue
Riz aux herbes

Crème de poulet
Pennes de blé entier, sauce tomate et basilic
Pizza au fromage et pepperoni de dinde ou Pizza végétarienne
Légumes du potager
Salade composée

SEMAINE 2

Soupe au bœuf et orge
Lasagne végétarienne
Lanières de poulet à l'orientale
Julienne de légumes deux couleurs
Salade du moment
Riz

Soupe aux légumes
Bagel de blé entier (ou nature) à la dinde
Boulettes de viande à la suédoise
Mélange Soleil levant
Salade d'épinards
Purée de pommes de terre

Velouté de poulet
Sauté de jambon, sauce aux légumes
Filet de sole pané maison
Maïs et carottes
Salade du jardinier
Riz à la grecque

Crème de légumes
Pennes de blé entier, sauce à la viande maison
Burger de poulet style côtes levées
LE LÉGUME QUI ME TENTE
Salade du chef
Julienne de pommes de terre cuites au four

Soupe au poulet et riz
Sandwich chaud au poulet sur pain de blé entier
Bifteck de Hambourg en sauce
Pois verts
Salade du potager
Pommes de terre en cubes

SEMAINE 3

Soupe aux légumes
Tortellinis aux 3 fromages, sauce rosée
Poitrine de poulet, sauce barbecue
Mélange Jardinière (haricots verts et carottes)
Salade verte
Riz

Potage au poulet et orge
Riz frit chinois
Pain de viande, sauce tomate
Légumes du potager
Salade printanière
Purée de pommes de terre

Crème de légumes
Tortilla de blé entier, surprise du chef
Spaghettis, sauce à la viande maison
Légumes de saison
Salade mixte

Soupe au bœuf et nouilles
Sauté de poulet à l'italienne
Pizza au fromage et à la saucisse
Ou Pizza végétarienne
LE LÉGUME QUI ME TENTE
Salade César
Riz à l'italienne

Potage fermier
Boulettes de veau à la pizza
Filet de sole pané multigrain maison
Mélange Soleil levant
Salade de légumes
Riz assaisonné

SEMAINE 4

Soupe au poulet et orge
Sauté de bœuf teriyaki
Petit pain farci aux œufs
Carottes en julienne
Salade aux légumes croquants
Vermicelles de riz

Crème de légumes
Filet de sole et sa veste multigrain
Tranche de jambon braisé
Haricots verts
Salade du jour
Riz assaisonné

Soupe au bœuf et riz
Pâtes de blé entier, sauce à la viande
Burger de poulet, enrobage multigrain
Mélange du jardin
Salade du potager
Carrés de pommes de terre

Soupe aux tomates et vermicelles
Lanières de dinde, sauce rosée
Saucisses
Maïs au beurre
Salade italienne
Purée de pommes de terre

Potage cultivateur
Salade César au poulet grillé et croûtons multigrain
Macaroni chinois
LE LÉGUME QUI ME TENTE
Salade mixte

Des fruits, des desserts à base de fruits ou de produits laitiers, ou des desserts cuisinés à base de produits céréaliers (de préférence à grains entiers) sont aussi disponibles et inclus chaque jour avec le repas complet.
Crudités, pain de blé entier, jus de fruits sans sucre ajouté, lait et eau sont disponibles chaque jour avec le repas complet.