

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 oeufs

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

Salade croquante
Brocoli sur tiges

Soupe poulet et quinoa

Veau parmesan
Croquettes de goberge et mayonnaise épicée

Fettuccine 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

Dinde florentine sur pain grillé

Salade César

Soupe poulet et vermicelles

Pâté chinois à la dinde avec patates douces OU pâté chinois régulier

Salade de betteraves et pommes

Croque-thon

Salade verte

Soupe cultivateur

Gnocchis à la saucisse italienne

Satay de bœuf
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

Pain de dinde aux pommes OU 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 fatouche
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

Prix du
Menu du jour :
6,50 \$

