



	SEMAINE 1	SEMAINE 2	SEMAINE 3	SEMAINE 4	
Lundi	<p><b>Soupe :</b> Crème de potiron ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Pépites de poulet, pommes de terre grelot et haricots jaunes <b>OU</b> Longe de porc rôtie aux pommes, pommes de terre grelot et haricots jaunes</p> <p><b>Dessert :</b> Pouding au chocolat</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Crème de carottes ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Pâté chinois et betteraves marinées <b>OU</b> Bâtonnets de poisson, légumes grillés, pomme de terre en purée</p> <p><b>Dessert :</b> Compote de fruits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Poulet et vermicelles ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Jambon à l'érable, gaufrettes au four, haricots verts <b>OU</b> Croquettes de poulet, gaufrettes au four et haricots verts</p> <p><b>Dessert :</b> Pouding au chocolat</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Crème de tomates ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Hot chicken, pois verts et pommes de terre rôties <b>OU</b> Pavé de goberge au cari, purée de carottes, pommes de terres rôties</p> <p><b>Dessert :</b> Galette à l'avoine</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Semaine 1</b> 17 septembre 15 octobre 12 novembre 10 décembre 7 janvier 4 février 1 avril 29 avril 27 mai</p>
Mardi	<p><b>Soupe :</b> Potage au brocoli ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Burger de bœuf et fromage, pommes de terre rôties et salade de chou <b>OU</b> Filet de sole, pommes de terre rôties et carottes</p> <p><b>Dessert :</b> Yogourt</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Tomates et riz ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Pennine sauce bolognaise, salade du marché <b>OU</b> Pain de viande, sauce tomate, légumes grillés, pomme de terre rôties aux herbes et brocolis</p> <p><b>Dessert :</b> Jello aux fruits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Crème de céleri ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Steak suisse, pommes de terre O'Brien, carottes persillées <b>OU</b> Croque jambon fromage, salade de chou et pommes de terre O'Brien</p> <p><b>Dessert :</b> Salade de fruits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Potage au navet et pommes de terre douces ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Tortellinis au fromage sauce au basilic et salade du marché <b>OU</b> Bifteck haché, sauce lyonnaise, pommes de terre en purée et carottes au miel</p> <p><b>Dessert :</b> Compote de fruits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Semaine 2</b> 27 août 24 septembre 22 octobre 19 novembre 17 décembre 14 janvier 11 février 11 mars 8 avril 6 mai 3 juin</p>
Mercredi	<p><b>Soupe :</b> Crème de tomates ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Poulet à la king, riz pilaf et salade d'épinards <b>OU</b> Rotinis, sauce à la viande</p> <p><b>Dessert :</b> Lait glacé</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Crème de navet ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Côtelettes de porc croustillantes, salade de chou, riz à l'espagnol <b>OU</b> Fajitas de poulet, salade de chou et riz à l'espagnol</p> <p><b>Dessert :</b> Lait glacé</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Tomates et coquillettes ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Spaghetti sauce à la viande et salade César <b>OU</b> Saucisse campagnarde, pomme de terre au four, carottes ou salade César</p> <p><b>Dessert :</b> Lait glacé</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Potage Saint-Germain ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Burger de poulet, pommes de terre grecques, salade aux deux choux <b>OU</b> Boulettes de bœuf BBQ, pommes de terre grecques, haricots verts</p> <p><b>Dessert :</b> Lait glacé</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Semaine 3</b> 3 septembre 1 octobre 29 octobre 26 novembre 21 janvier 18 février 18 mars 15 avril 13 mai 10 juin</p>
Jeudi	<p><b>Soupe :</b> Poulet et vermicelles ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Braisé de bœuf aux légumes racines, pommes de terre en purée <b>OU</b> Panini à la dinde, maïs à la mexicaine, chips de légumes au four</p> <p><b>Dessert :</b> Jello aux fruits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Potage aux légumes verts ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Lasagne sauce à la viande et gratin, salade César <b>OU</b> Bœuf au paprika, nouilles aux œufs et salade César</p> <p><b>Dessert :</b> Galette à l'avoine</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Crème de poulet ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Tourtière maison, betteraves marinées, macédoine du jour <b>OU</b> Pignons de poulet rôti, riz parfumé aux ananas et légumes</p> <p><b>Dessert :</b> Jello aux fruits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Velouté de poulet ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Quiche au brocoli et gruyère, riz pilaf, salade du marché <b>OU</b> Poulet et légumes à la Thaï, rouleau impérial, riz pilaf</p> <p><b>Dessert :</b> Jello aux fruits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Semaine 4</b> 10 septembre 8 octobre 5 novembre 3 décembre 28 janvier 25 février 25 mars 22 avril 20 mai 17 juin</p>
Vendredi	<p><b>Soupe :</b> Crème aux légumes verts ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Pizza végétarienne et salade César <b>OU</b> Saumon vapeur, riz brun et macédoine italienne</p> <p><b>Dessert :</b> Carré aux bananes</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Velouté de poulet ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Pâté de saumon à l'aneth, pommes de terre en quartier et salade à l'italienne <b>OU</b> Burger de poulet, pommes de terre en quartier et salade à l'italienne</p> <p><b>Dessert :</b> Pêches au jus</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Potage au brocoli ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Pizza végétarienne et salade jardinière <b>OU</b> Filet d'aiglefin au citron, pois, carottes, pommes de terre rissolées</p> <p><b>Dessert :</b> Yogourt</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	<p><b>Soupe :</b> Pois ou jus de légumes</p> <p><b>Repas :</b> Longe de morue à la créole, pommes de terre vapeur et brocoli <b>OU</b> Macaroni à la viande et salade César</p> <p><b>Dessert :</b> Paires et biscuits</p> <p><i>Salade repas : poulet ou végétarienne</i> <i>Crudités offertes tous les jours avec le repas complet</i></p>	

**N.B. : Chaque repas comprend des accompagnements, des crudités, une soupe, une salade, un breuvage (jus ou lait) ainsi qu'un dessert. L'ensemble du menu ne contient aucune friture.**