



Dates	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
<p><b>Semaine 1</b></p> <p>29 août 13 fév. 26 sept. 13 mars 24 oct. 10 avril 21 nov. 8 mai 19 déc. 5 juin 16 janv.</p>	<p>Soupe poulet et légumes</p> <p><b>Tortellini sauce rosée</b></p> <p><b>Casserole de porc à la dijonnaise</b> Riz multigrain aux fines herbes</p> <p>Haricots verts Salade César</p> <p><b>Pouding au chocolat</b></p>	<p>Soupe aux lentilles</p> <p><b>Pita à l'italienne</b></p> <p><b>Tofu Tao</b> Vermicelles de riz</p> <p>Duo de courgettes Salade verte et chou rouge</p> <p><b>Pain aux canneberges</b></p>	<p>Crème de poulet et cari</p> <p><b>Penne pizza</b></p> <p><b>Bœuf bourguignon</b> Nouilles aux oeufs</p> <p>Rondelles de carottes aux herbes Salade d'épinards</p> <p><b>Yogourt à la croustade de pommes</b></p>	<p>Soupe cultivateur</p> <p><b>Pâté chinois</b></p> <p><b>Poulet Tikka Masala</b> Riz basmati</p> <p>Fleurons de brocoli Salade jardinière</p> <p><b>Gâteau brownie avec haricots noirs</b></p>	<p>Crème de brocoli</p> <p><b>Bouchées de poulet BBQ</b> Pommes de terre en quartiers</p> <p><b>Casserole de thon</b></p> <p>Macédoine soleil levant Salade de chou crémeuse</p> <p><b>Gâteau à la salade de fruits</b></p>	<p><b>Prix du menu du jour :</b></p> <p><b>5,00 \$</b></p> <p>Comprend :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la soupe</li> <li>- le plat principal</li> <li>- lait <b>ou</b></li> <li>- jus pur à 100 % <b>ou</b></li> <li>- bouteille d'eau 500 ml</li> <li>- et le dessert</li> </ul> <p>Soupe : ..... 1,25 \$</p> <p>Lait 200 ml : ..... 1,10 \$</p> <p>Lait au chocolat, 200 ml : ..... 1,35 \$</p> <p>Sandwich en pointes : ..... 2,85 \$</p> <p>Salade César : ..... 3,25 \$</p> <p>Parfait : ..... 2,75 \$</p> <p>Galette à l'avoine : ..... 1,40 \$</p> <p>Fruit frais : ..... 0,85 \$</p>	
<p><b>Semaine 2</b></p> <p>5 sept. 20 fév. 3 oct. 20 mars 31 oct. 17 avril 28 nov. 15 mai 26 déc. 12 juin 23 janv.</p>	<p>Crème de champignons</p> <p><b>Boulettes Shanghai</b> Riz pilaf</p> <p><b>Lasagne aux légumes</b></p> <p>Maïs et poivrons rouges Salade du chef</p> <p><b>Fruits frais</b></p>	<p>Soupe bœuf, légumes et orge</p> <p><b>Pâté au poulet</b></p> <p><b>Croquettes de goberge et mayo épicée</b> Pommes de terre assaisonnées en cubes</p> <p>Haricots verts, salade de laitue et carottes râpées</p> <p><b>Carré aux petits fruits</b></p>	<p>Soupe à l'oignon</p> <p><b>Spaghetti sauce à la viande</b></p> <p><b>Falafels</b></p> <p>Mélange Montego Salade César</p> <p><b>Biscuits aux carottes</b></p>	<p>Soupe minestrone</p> <p><b>Pizza de blé entier à la saucisse italienne</b></p> <p><b>Poulet crémeux à la moutarde</b> Quinoa</p> <p>Fleurons de brocoli Salade du marché</p> <p><b>Gélatine au yogourt</b></p>	<p>Crème de légumes</p> <p><b>Burger de dinde maison</b></p> <p><b>Omelette napolitaine</b></p> <p>Frites de navet Salade italienne</p> <p><b>Pain aux bleuets</b></p>		
<p><b>Semaine 3</b></p> <p>12 sept. 27 fév. 10 oct. 27 mars 7 nov. 24 avril 5 déc. 22 mai 2 janv. 19 juin 30 janv.</p>	<p>Soupe boeuf et vermicelles</p> <p><b>Doigts de poulet</b> Quartiers de pommes de terre au paprika</p> <p><b>Quésadillas végétariennes</b></p> <p>Crudités et trempette Salade du marché</p> <p><b>Quartiers d'orange ou de mandarine</b></p>	<p>Soupe paysanne</p> <p><b>Bifteck sauce au poivre</b></p> <p><b>Étagé de dinde</b></p> <p>Purée de pommes de terre Petits pois Salade méditerranéenne</p> <p><b>Croustade aux pommes</b></p>	<p>Potage Crécy</p> <p><b>Gratin jardinière</b></p> <p><b>Sauté de porc et brocoli sauce hoisin</b> Vermicelles de riz</p> <p>Mélange de légumes au four Salade César</p> <p><b>Pouding à la vanille</b></p>	<p>Soupe tomates et quinoa</p> <p><b>Poulet au beurre</b> Riz basmati</p> <p><b>Pâté au saumon, sauce aux œufs</b></p> <p>Carottes glacées Salade verte et épinards</p> <p><b>Gâteau au chocolat et patates douces</b></p>	<p>Soupe aux pois</p> <p><b>Grosses boulettes de viande</b> Pâtes persillées</p> <p><b>Crêpes jambon fromage</b></p> <p>Courgettes Salade verte et chou rouge</p> <p><b>Parfait au yogourt et petits fruits avec céréales</b></p>		
<p><b>Semaine 4</b></p> <p>19 sept. 6 fév. 17 oct. 6 mars 14 nov. 3 avril 12 déc. 1<sup>er</sup> mai 9 janv. 29 mai</p>	<p>Crème de tomate</p> <p><b>Cuisse de poulet BBQ</b></p> <p><b>Frittata mexicaine</b></p> <p>Pommes de terre grelots Duo de haricots Salade de carottes râpées</p> <p><b>Pouding au caramel</b></p>	<p>Soupe poulet et nouilles</p> <p><b>Souvlaki au porc maison</b> Riz multigrain</p> <p><b>Pain de viande, sauce lyonnaise</b></p> <p>Purée de pommes de terre</p> <p>Pois et carottes Salade grecque</p> <p><b>Renversé à la mangue</b></p>	<p>Soupe aux légumes</p> <p><b>Lasagne à la viande</b></p> <p><b>Dinde au cari</b> Orge pilaf</p> <p>Duo de haricots Salade César</p> <p><b>Trottoir aux framboises</b> (croûte enrichie de farine de blé)</p>	<p>Soupe orientale</p> <p><b>Assiette chinoise</b> (2 pilons de poulet, macaroni chinois)</p> <p><b>Tacos de poisson</b></p> <p>Chop Suey Salade de chou crémeuse</p> <p><b>Cubes de melon</b></p>	<p>Crème de courge</p> <p><b>Veau parmesan</b></p> <p><b>Poulet au lait de coco</b></p> <p>Nouilles aux oeufs Fleurons de brocoli Salade du chef</p> <p><b>Carré Graham à la vanille</b></p>		

Ces choix de menus sont approuvés par une nutritionniste, membre de l'OPDQ

Les menus sont assujettis à des modifications selon la disponibilité des produits et de la saison.

