

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

1

Semaine

Date du menu 1

2 sept. 17 fév.
30 sept. 17 mars
28 oct. 14 avril
25 nov. 12 mai
23 déc. 9 juin
20 janv.

Crème de tomate

Cuisse de poulet barbecue
Pommes de terre purée
Carottes

Soupe poulet et nouilles

Macaroni à la viande
Légumes de saison

Potage de carottes

Burger à la dinde du Sud-Ouest
Salade de chou

Soupe orientale

Poulet sauce aigre-douce
Riz vapeur
Haricots verts

Lasagne végétarienne
Salade du chef

Taco souple au poisson croustillant et yogourt à la lime
Salade de pâtes et légumes

Chili végétarien
Riz basmati
Salade de chou

Pâtes sauce rosée
Haricots verts

Croustillant aux pommes

Gâteau aux petits fruits

Tartelette au citron

Gâteau au chocolat

2

Semaine

Date du menu 2

9 sept. 24 fév.
7 oct. 24 mars
4 nov. 21 avril
2 déc. 19 mai
30 déc. 16 juin
27 janv.

Soupe aux poulet et riz

Spaghetti aux boulettes de viande sauce tomate basilic
Salade du jardin

Soupe aux légumes

Saucisse italienne douce
Purée de pommes de terre
Légumes du jour

Poulet et quinoa

Pâté chinois classique au bœuf
Betteraves

Bœuf et orge

Poulet au beurre
Vermicelle de riz
Brocoli

Gratin de légumes
Salade du jardin

Macaroni au fromage
Légumes du jour

Cari de pois chiche et de légumes racines
Riz Basmati

Pâtes sauce Alfredo
Brocoli

Compote de pommes et fruits

Galette à la mélasse

Gâteau aux carottes

Bagatelle

3

Semaine

Date du menu 3

16 sept. 3 mars
14 oct. 31 mars
11 nov. 28 avril
9 déc. 26 mai
6 janv.
3 fév.

Crème de tomates

Spaghetti à la viande
Salade césar

Soupe à l'oignon

Pain de viande sauce tomate
Purée de pommes de terre
Carottes persillées

Soupe aux lentilles

Dinde hachée sauce chili thaï
Riz basmati
Chou et carottes râpés

Potage de carottes

Lasagne classique au bœuf
Salade césar

Sauté de tofu et légumes caramélisés
Riz vapeur
Haricots verts

Riz cajun aux légumes et haricots rouges
Carottes persillées

Poisson à la grecque
Pommes de terre en quartiers
Légumes du jour

Quiche aux légumes et fromage
Salade ou légumes

Salade de fruits

Gallettes aux gruau et bananes

Tartelette au fromage et fruits

Bagatelle

4

Semaine

Date du menu 4

23 sept. 10 fév.
21 oct. 10 mars
18 nov. 7 avril
16 déc. 5 mai
13 janv. 2 juin

Crème de brocoli

Boulettes de bœuf à la suédoise
Nouilles aux oeufs
Brocoli

Soupe poulet et nouilles

Sloppy Joe
Pommes de terre en quartiers
Légumes du jour

Potage de courge

Spaghetti sauce à la viande
Salade césar

Soupe aux légumes

Hamburger steak, sauce à l'oignon
Pomme de terre rôties, petits pois et carottes

Tofu parmigiana
Nouilles aux oeufs
Brocoli

Macaroni chinois végétarien
Légumes du jour

Salade Cobb revisitée
(Orzo, laitue, chou rouge et carottes râpées, œuf cuit dur, pois chiches grillés, vinaigrette au yogourt)

Burger de poisson
Salade de chou vert et rouge

Tartelette au sucre

Gâteau au chocolat

Galette à la mélasse

Pouding au quinoa et chocolat

