

SEMAINE		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MENU 1	24 août	SOUPE DU JOUR	Tomates et riz	Bœuf et alphabets	Crème de courgettes	Potage légumes
	21 septembre					Du jour
	19 octobre	METS PRINCIPAL #1	Saucisses porc/bœuf	Rotini aux légumes verts *	Pâté chinois	Pizza-végé-ghetti *
	16 novembre	METS PRINCIPAL #2	Omelette aux trois fromages *	Pâté au poulet	Boulettes aigres douces *	Spaghetti (50% protéines végétales)
	14 décembre					Sur pain multigrains
	11 janvier	Légumes	Légumes inspirés	Salade de choux vinaigrée	Salade verte	Salade César
	08 février	Féculets	Pommes de terre persillées		Riz pilaf	Chiffonnade laitue tomates
	08 mars					---
	05 avril	DESSERT	Compote de pommes ou	Muffin son et raisins ou	Carré croustillant guimauve ou	Pouding à la vanille ou
	03 mai		Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou
31 mai		Yogourt	Yogourt	Yogourt	Yogourt	
MENU 2	31 août	SOUPE DU JOUR	Won Ton	Crème de poulet	Tomates et vermicelles	Poulet et lentilles
	28 septembre					Du jour
	26 octobre	METS PRINCIPAL #1	Assiette asiatique *	Pain de viande	Filet de merlu *	Lasagne gratinée
	23 novembre	METS PRINCIPAL #2	Pâté mexicain	Tortellini sauce tomate et courgettes*	Hot chicken	Jambon à l'ananas *
	21 décembre					Panini au steak
	18 janvier	Légumes	Salade du jardin	Duo d'haricots	Pois verts / Salade carottes	Salade jardinière
	15 février	Féculets		Pommes terre	Riz aux légumes	Quinoa aux maïs
	15 mars					Frites de patates douces au four
	12 avril	DESSERT	Pouding au caramel ou	Croustade aux pommes ou	Gelée aux fruits ou	Galetteavoine raisins ou
	10 mai		Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou
07 juin		Yogourt	Yogourt	Yogourt	Yogourt	
MENU 3	07 septembre	SOUPE DU JOUR	Poulet et nouilles	Crème de légumes	Tomates et coquillettes	Bœuf et orge
	05 octobre					Du jour
	02 novembre	METS PRINCIPAL #1	Souvlakis de porc *	Omelette aux épinards et fromage *	Hamburger Angus	Pizza garnie
	30 novembre	METS PRINCIPAL #2	Steak haché	Spaghetti (50% protéines végétales)	Gratin dauphinois au jambon *	Boulettes viande créole sur pâtes
	28 décembre					Pâté saumon sauce aux œufs *
	25 janvier	Légumes	Carottes persillées	Salade verte	Fleurons de brocoli	Salade Chef
	22 février	Féculets	Purée pommes de terre	Pain à l'ail	Salade de pâtes	Salade californienne (légumes)
	22 mars					
	19 avril	DESSERT	Délice aux fruits ou	Gâteau fraises et vanille ou	Pain aux zuchinis ou	Gelée aux fruits ou
	17 mai		Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou
14 juin		Yogourt	Yogourt	Yogourt	Yogourt	
MENU 4	14 septembre	SOUPE DU JOUR	Tomates et riz	Poulet et lentilles	Crème de zuchinis	Soupe aux légumes
	12 octobre					Du jour
	09 novembre	METS PRINCIPAL #1	Vol-au-vent à la dinde	Saucisses italiennes douces	Pain farci au porc épicé	Macaroni gratiné
	07 décembre	METS PRINCIPAL #2	Choix du chef *	Penne sauce rosée *	Tilapia en croute fromagé *	Riz frit volaille champignons *
	04 janvier					Pâté chalet *
	01 février	Légumes	Macédoine	Duo d'haricots	Crudités	Salade verte / Vinaigrette
	01 mars	Féculets	Pommes de terre persillées	Purée de légumes	Orge pilaf	Salade méli-mélo
	29 mars					Pommes terre épicées
	26 avril	DESSERT	Gelée de fruits ou	Graham caramel ou	Gâteau frigidaire aux ananas ou	Muffin yogourt framboises ou
	24 mai		Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou	Salade de fruits ou
21 juin		Yogourt	Yogourt	Yogourt	Yogourt	

* Choix santé

**Tous les repas peuvent contenir des traces d'oeufs ou d'autres allergènes.

Gelée et pouding sans sucre