

| SEMAINE | | LUNDI | MARDI | MERCREDI | JEUDI | VENDREDI | |
|---------------|--------------|-------------------|-------------------------------|--|---------------------------------|-------------------------------------|---|
| MENU 1 | 23 août | SOUPE DU JOUR | Tomates et riz | Bœuf et alphabets | Crème de courgettes | Potage légumes | Du jour |
| | 20 septembre | | | | | | |
| | 18 octobre | METS PRINCIPAL #1 | Saucisses porc/bœuf | Rotini aux légumes verts * | Pâté chinois | Pizza-végé-ghetti * | Coquille St-Jacques * |
| | 15 novembre | METS PRINCIPAL #2 | Omelette aux trois fromages * | Pâté au poulet | Boulettes aigres douces * | Spaghetti (50% protéines végétales) | Sandwich grillé jambon fromage sur pain multigrains |
| | 13 décembre | | | | | | Chiffonnade laitue tomates |
| | 10 janvier | Légumes | Légumes inspirés | Salade de choux vinaigrée | Salade verte | Salade César | --- |
| | 07 février | Féculets | Pommes de terre persillées | | Riz pilaf | | |
| | 07 mars | | | | | | |
| | 04 avril | DESSERT | Compote de pommes ou | Muffin son et raisins ou | Carré croustillant guimauve ou | Pouding à la vanille ou | Pain aux bananes ou |
| | 02 mai | | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou |
| 30 mai | | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | |
| MENU 2 | 30 août | SOUPE DU JOUR | Won Ton | Crème de poulet | Tomates et vermicelles | Poulet et lentilles | Du jour |
| | 27 septembre | | | | | | |
| | 25 octobre | METS PRINCIPAL #1 | Assiette asiatique * | Pain de viande | Filet de merlu * | Lasagne gratinée | Panini au steak |
| | 22 novembre | METS PRINCIPAL #2 | Pâté mexicain | Tortellini sauce tomate et courgettes* | Hot chicken | Jambon à l'ananas * | Cuisse de poulet BBQ * |
| | 20 décembre | | | | | | |
| | 17 janvier | Légumes | Salade du jardin | Duo d'haricots | Pois verts / Salade carottes | Salade jardinière | Salade de choux crémeuse |
| | 14 février | Féculets | | Pommes terre | Riz aux légumes | Quinoa aux maïs | Frites de patates douces au four |
| | 14 mars | | | | | | |
| | 11 avril | DESSERT | Pouding au caramel ou | Croustade aux pommes ou | Gelée aux fruits ou | Galetteavoine raisins ou | Choix du chef ou |
| | 09 mai | | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou |
| 06 juin | | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | |
| MENU 3 | 06 septembre | SOUPE DU JOUR | Poulet et nouilles | Crème de légumes | Tomates et coquillettes | Bœuf et orge | Du jour |
| | 04 octobre | | | | | | |
| | 01 novembre | METS PRINCIPAL #1 | Souvlakis de porc * | Omelette aux épinards et fromage * | Hamburger Angus | Pizza garnie | Pâté saumon sauce aux œufs * |
| | 29 novembre | METS PRINCIPAL #2 | Steak haché | Spaghetti (50% protéines végétales) | Gratin dauphinois au jambon * | Boulettes viande créole sur pâtes | Linguine sauce alfredo * |
| | 27 décembre | | | | | | |
| | 24 janvier | Légumes | Carottes persillées | Salade verte | Fleurons de brocoli | Salade Chef | Salade californienne (légumes) |
| | 21 février | Féculets | Purée pommes de terre | Pain à l'ail | Salade de pâtes | | |
| | 21 mars | | | | | | |
| | 18 avril | DESSERT | Délice aux fruits ou | Gâteau fraises et vanille ou | Pain aux zucchini ou | Gelée aux fruits ou | Carré aux dattes ou |
| | 16 mai | | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou |
| 13 juin | | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | |
| MENU 4 | 13 septembre | SOUPE DU JOUR | Tomates et riz | Poulet et lentilles | Crème de zucchini | Soupe aux légumes | Du jour |
| | 11 octobre | | | | | | |
| | 08 novembre | METS PRINCIPAL #1 | Vol-au-vent à la dinde | Saucisses italiennes douces | Pain farci au porc épicé | Macaroni gratiné | Lanières de poulet multigrains |
| | 06 décembre | METS PRINCIPAL #2 | Choix du chef * | Penne sauce rosée * | Tilapia en croute fromagé * | Riz frit volaille champignons * | Pâté chalet * |
| | 03 janvier | | | | | | |
| | 31 janvier | Légumes | Macédoine | Duo d'haricots | Crudités | Salade verte / Vinaigrette | Salade méli-mélo |
| | 28 février | Féculets | Pommes de terre persillées | Purée de légumes | Orge pilaf | | Pommes terre épicées |
| | 28 mars | | | | | | |
| | 25 avril | DESSERT | Gelée de fruits ou | Graham caramel ou | Gâteau frigidaire aux ananas ou | Muffin yogourt framboises ou | Choix du chef ou |
| | 23 mai | | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou | Salade de fruits ou |
| 20 juin | | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | Yogourt | |

* Choix santé

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

Gelée et pouding sans sucre