

MENU POUR LA SEMAINE

DÉJEUNER

DÎNER

SOUPER

LUNDI



BOL D'OEUFS
BROUILLÉS, POMME
DE TERRE ET
BACON
(CANTALOUPE,
AVOCAT, LAITUE)

SALADE DE CHOU-FLEUR
COLORÉ ET POIS CHICHES
AVEC VINAIGRETTE
BARRE DE BLEUET

SAUMON AVEC
BÂTONNETS DE
CAROTTE SAUTÉ
L'ÉRABLE AVEC RIZ BRUN
CROUSTADE AUX
POMMES



MARDI

PAIN DORÉ BLÉ ENTIER
AVEC FRAMBOISES DU
QUÉBEC

PIZZA À LA COURGE
CARAMÉLISÉE, BACON
ET OIGNON
BANANE ENROBÉE DE
SIROP D'ÉRABLE ET
ÉPICES



BOEUF BOURGUIGNON
EXPRESS (CAROTTE)
PURÉE DE POMMES DE TERRE
FRAISES SEMI-CONFITES

MERCREDI

GRAU AUX
CÉRÉALES
CHAUDES ET
FRUITS FRAIS



MÉDAILLON DE PORC
AUX TOMATES
(ASPERGE, POMME DE
TERRE)
SALADE DE FRUITS

PÂTES SAUCE ROSÉE AU
POULET AVEC BROCOLI
ROULEAUX
PRINTANIERS AUX
FRUITS



JEUDI

RÔTI DE PAIN BLÉ
ENTIER AVEC DU
BEURRE DE POMME
BACON

SALADE DE QUINOA
PILAF AUX LÉGUMES,
TOFU ET ÉPICES
INDIENNES
POUTINE À L'ANANAS
ET À L'ÉRABLE



RISOTTO AUX FRUITS DE
MER ET FINES HERBES
(OIGNON, CHAMPIGNON)
TARTELETTES POMME ET
CANNEBERGES

VENDREDI



OMELETTE AU
ASPERGES, POMMES
DE TERRE ET
PARMESAN

FAJITAS AUX
POULET
SEMI-FREDO AUX
BLEUETS DU
QUÉBEC

BAVETTE DE BOEUF AVEC
JEUNE LAITUE
RIZ BRUN
TARTE À LA GANACHE ET
AUX FRAMBOISES

