

Menu semaine 1



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------|--|--|--|--|--|---|--|
| Déjeuner | Crêpes et choix de sirop | Oeufs et pommes de terre déjeuner maison | Pain doré | Grilled cheese | Oeufs et pommes de terre déjeuner maison | Crêpes et sirop d'érable | Omelette aux légumes |
| Diner | Tortellini à la viande Végétarien: Tortellini au fromage | Filet de sol panné, riz et légumes Végétarien: Riz frit au tofu et légumes | Cuisse de poulet BBQ Végétarien: Croquettes végé Frites et salade de chou | Quiche aux légumes | Pain de viande Végétarien: Pain de viande végé Purée de pommes de terre et légumes | Croque-Monsieur Végétarien: Croque-Monsieur végé | Chili con carne Végétarien: Chili végé |
| Souper | Poulet chasseur et patates douces Végétarien: Chop suey végé | Boulettes suédoises Végétarien: Boulettes végé Nouilles aux oeufs | Lasagne à la viande Végétarien: Lasagne végé Salade César | Côtelette de porc sauce aux champignons Végétarien: Sauté de tofu aux champignons Pommes de terre à la grecque et légumes | Aigle-fin sauce vierge, riz et légumes Végétarien: Coquillette brocolis et choux-fleur | Boeuf Stroganoff, purée de pommes de terre et légumes Végétarien: Curry de patates douces | Poulet à l'orange Végétarien: Tofu glacé à l'érable Quinoa et légumes |

Menu semaine 2



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------|--|--|--|--|---|--|--|
| Déjeuner | Pain doré aux fruits des champs | Wrap déjeuner aux légumes | Crêpes au caramel | Oeufs brouillés, bacon et pommes de terre déjeuner maison | Pain doré au chocolat | Grilled cheese | Oeufs soufflés Florentine, sauce aux épinards |
| Diner | Eggrolls aux légumes et riz frit aux légumes | Burger de poulet Végétarien: Burger végé Pommes de terre gaufrette et salade de chou | Pâté au saumon, sauce aux oeufs Végétarien: Quiche végé Purée de pommes de terre | Macaroni au fromage | Hot-dog géant Végétarien: Hot-dogs végé Frites maison | Pangasius sauce citron et quinoa Végétarien: Couscous aux légumes et pois-chiches | Pâté chinois Végétarien: Paté végé |
| Souper | Hamburger steak Végétarien: Hamburger steak végé Purée de pommes de terre et légumes | Cannelloni à la viande Végétarien: Cannelloni au fromage | Fajitas aux poulet Végétarien: Fajitas aux légumes | Longe de porc, sauce aux pommes Végétarien: Cigare au chou végé | Boeuf aux légumes Végétarien: Casserole de légumes | Brochette de poulet à la grecque Végétarien: Brochette de légumes | Fettuccine Carbonara Végétarien: Fettuccine Alfredo |

Menu semaine 3



| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------|---|---|--|---|---|--|--|
| Déjeuner | Crêpes et sirop d'érable | Omelette espagnole | Pain doré | Oeufs brouillés, saucisses et pommes de terre déjeuner maison | Crêpes aux fruits | Croissants, muffins et chocolatines | Gauffres aux fruits |
| Diner | Penne Primavera | Boulettes thaï Végétarien: Boulettes végé Riz | Panini jambon et fromage suisse Végétarien: Panini végé Frites de patates douces | Brochette italienne Végétarien: Brochette de légumes Quinoa | Wrap poulet César Végétarien: Wrap aux légumes et fromage | Batônnets de poisson Végétarien: Croquettes végé Riz aux légumes | Spaghetti Meatballs Végétarien: Spaghetti végé |
| Souper | Mijoté de porc aigre-doux et pommes de terre à la grecque Végétarien: Parmentier aux lentilles et champignons | Longe de saumon sauce à l'aneth Végétarien: Gratin aux légumes Quinoa aux légumes | Poulet à l'estragon, patates douces et légumes Végétarien: Chop suey végé | Boeuf braisé aux légumes et nouilles Végétarien: Pâtes au pesto | Macaroni chinois et eggrolls aux légumes | Pizza végé et frites maison | Hamburger steak Végétarien: Hamburger steak végé Purée de pommes de terre et légumes |

Tous nos **déjeuners** sont servis avec :

- choix de fruits;
- yogourt ou fromage;
- choix de céréales;
- pain blanc et pain brun;
- choix de confitures;
- jus d'orange, thé, café.

Tous nos **diners** et **soupers** sont servis avec :

- bar à salades composé de crudités, salade verte et salade(s) du jour;
- dessert
- jus de fruits, thé, café.