

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Semaine 1

23 août 25 fév.
20 sept. 7 fév.
18 oct. 7 mars
15 nov. 4 avril
13 déc. 2 mai
10 janv. 30 mai

Crème de brocolis
Tofu aigre-doux
Sauté de poulet à la sauce hoisin
Riz vapeur
Légumes asiatiques

Soupe poulet et nouilles
Tortellinis sauce rosée
Hamburger steak lyonnaise
Pommes de terre pilées
Légumes italiens

Soupe aux lentilles à l'indienne
Quiche brocolis et fromage
Poulet au beurre
Riz basmati
Légumes romanesco

Soupe aux tomates et orzo
Cari de pois chiches et légumes
Fajita au bœuf orgiotto
Légumes méditerranéens

Crème de légumes
Fettucines Alfredo
Filet de goberge pané
Pommes de terre en quartiers
Légumes du chef

Semaine 2

30 août. 17 janv.
27 sept. 14 fév.
25 oct. 14 mars
22 nov. 11 avril
20 déc. 9 mai
6 juin

Soupe aux légumes
Penne al pomodoro
Poulet cacciatore
Pommes de terre frites
Fèves vertes

Crème de poireaux
Pérogies aux oignons caramélisés
Rôti de porc sauce aux pommes et vinaigre
Purée de pommes de terre à l'ail
Carottes rôties

Soupe poulet et nouilles aux œufs
Tofu à l'orange
Morue en pâte
Couscous aux légumes
Jardinière de légumes

Crème de carottes et coriandre
Frittata aux légumes
Cuisse de poulet à la Jamaïcaine
Riz aux haricots noirs
Fleurons de brocolis

Soupe bœuf et orge
Quesadilla végétarien au fromage et salsa
Filet de sole pané
Croustilles de tortillas et salsa
Légumes du chef

Semaine 3

6 sept. 24 janv.
4 oct. 21 fév.
1 nov. 21 mars
29 nov. 18 avril
27 déc. 16 mai

Soupe à l'oignon
Pizza pain plat aux légumes confits et feta
Poulet tikka masala
Riz basmati
Légumes romanesco

Soupe poulet et riz
Burger Malibu
Spaghetti sauce à la viande
Frites de patates douces
Fèves jaunes

Crème de maïs (Washington)
Enchiladas végétariens
Fajita au poulet
Pommes de terre en cubes sautés ail et oignon
Maïs au beurre

Soupe style tonkinoise
Tofu sucré et épicé à la coréenne
Sauté de bœuf et de légumes à la thaï
Riz vapeur
Brocolis et choux-fleurs

Crème jardinière
Tortellinis aux cinq fromages
Filet d'aiglefin en pâte à la bière
Patates dauphinoises
Carottes et fèves

Semaine 4

13 sept. 31 janv.
11 oct. 28 fév.
8 nov. 28 mars
6 déc. 25 avril
3 janv. 23 mai

Velouté de tomate et basilic
Pita falafel
Poulet rôti à la grecque
Pommes de terre rôties au citron
Légumes italiens

Crème de champignons
Sauté de tofu et légumes
Porc aigre-doux
Nouilles de Shanghai
Légumes poêlées gourmands

Soupe paysanne
Omelette aux légumes
Filet de tilapia
Riz brun
Brocolis et choux-fleurs rôtis à l'ail

Potage de choux-fleurs
Chili végétarien
Poulet BBQ du Texas
Quartiers de pommes de terre cuits au four
Carottes et pois

Soupe poulet et légumes
Macaroni au fromage
Pain de viande, sauce aux champignons
Purée de pommes de terre
Mélange californien

Menu du jour :

Assiette seule :

1 : 4,74 \$
2 : 5,61 \$

3 items incluant :

- la soupe
- lait / jus
- le dessert du jour

1 : 6,22 \$
2 : 7,09 \$

