



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
<b>Semaine 1</b> 31 août, 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre, 18, décembre, 29 janvier, 26 février, 4 avril, 30 avril, 28 mai	<b>SOUPES</b>	Bœuf & nouilles	Crème de tomate	Soupe minestrone	Légumes & nouilles	Crème de brocoli
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Jambon à l'érable Fusilli au poulet & pesto	Pâté chinois & betteraves marinées Filet de poisson grillé au citron	Bœuf aux légumes Nouilles chinoises au porc	Chili mexicain Pizza au pastrami	Poulet souvlaki Cannelloni au fromage & sauce tomate
	<b>FÉCULENTS</b>	Pommes de terre purée	Couscous	Pommes de terre nature	Tortillas	Riz pilaf
	<b>LÉGUMES</b>	Brocoli	Carottes en julienne	Mais & poivrons	Sauté de légumes	Haricots verts
	<b>DESSERTS</b>	Parfait aux fruits, yogourt & céréales Compote de pommes Jell - O	Croquant délicieux au riz Melon d'eau Yogourt	Tarte au fromage & rhubarbe Poires Lait glacé	Pain aux bananes Pêches Yogourt	Renversé au chocolat Salade de fruits Jell - O
<b>Semaine 2</b> 5 septembre, 2 octobre 30 octobre, 27 novembre, 9 janvier, 6 février 12 mars, 9 avril 7 mai, 4 juin	<b>SOUPES</b>	Crème de céleri	Tomates & nouilles	Crème de poireaux	Soupe aux légumes	Potage aux panais & carottes
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Porc effiloché Spaghetti italien	Vol - au - vent de poulet Pavé de saumon	Rôti de bœuf Crêpe au jambon	Ragoût de boulettes Tortellini sauce rosée	Poitrine de poulet & sauce au miel Pita au bœuf
	<b>FÉCULENTS</b>	Pommes de terre grelots	Riz citronné	Pommes de terre purée	Pommes de terre persillées	Riz
	<b>LÉGUMES</b>	Carottes en rondelles	Haricots verts	Pois verts	Jardinière de légumes	Brocoli
	<b>DESSERTS</b>	Croustade aux pommes Mandarines Jell - O	Mousse aux fruits Compote de fruits Yogourt	Pain au citron et pavot Pêches Pouding	Tarte au yogourt Salade de fruits Jell - O	Gâteau rouge velours Fruits frais Lait glacé
<b>Semaine 3</b> 11 septembre, 10 octobre, 7 novembre, 4 décembre, 15 janvier, 12 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai, 11 juin	<b>SOUPES</b>	Poulet & riz	Soupe minestrone	Crème de courgettes	Bœuf & étoiles	Crème de poulet
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Bifteck haché & sauce Rigatoni & sauce primavera	Hamburger au poulet grillé Saucisse brocoli & fromage	Boulettes aux pêches Filet de poisson à l'italienne	Poulet à la thai Pizza aux 3 fromages	Émincé de porc à la dijonnaise Macaroni à la viande
	<b>FÉCULENTS</b>	Pommes de terre nature	Nouilles aux fines herbes	Quartiers de pommes de terre au four	Riz	Vermicelles
	<b>LÉGUMES</b>	Mais & poivrons	Navet & céleri	Jardinière de légumes	Brocoli	Carottes en julienne
	<b>DESSERTS</b>	Brownies santé & sauce au chocolat Pêches Jell - O	Carré aux framboises Mandarines Yogourt	Gâteau au Jell - O Compote de fraises Lait glacé	Pain aux zuchinis Cantaloup Jell - O	Tarte graham au citron Poires Yogourt
<b>Semaine 4</b> 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre, 11 décembre, 22 janvier, 19 février, 26 mars, 23 avril, 22 mai 18 juin	<b>SOUPES</b>	Soupe Won Ton	Crème à la courge Butternut	Tomates & riz	Poulet & légumes	Crème de légumes
	<b>METS PRINCIPAUX</b>	Poulet à l'ananas & rouleaux de printemps Sandwich chaud à la côte levée	Lasagne Filet de poisson croustillant maison	Filet de porc teriyaki Fajitas au poulet & nachos	Tourtière de veau & bœuf Pennine sauce rosée	Hamburger Quiche au jambon
	<b>FÉCULENTS</b>	Riz aux poivrons verts	Pommes de terre persillées	Nouilles aux oeufs	Pommes de terre purée	Pommes de terre assaisonnées au four
	<b>LÉGUMES</b>	Haricots verts	Jardinière de légumes	Carottes en rondelles	Chou - fleur rôti	Brocoli
	<b>DESSERTS</b>	Muffin aux framboises Compote de fruits Jell - O	Mousse au chocolat Fruits frais Yogourt	Carré de riz soufflé Pêches Jell - O	Carré étagé aux biscuits graham Mandarines Yogourt	Gâteau Reine Élizabeth Salade de fruits Pouding