

**SEMAINE 3**

Jour		Déjeuner	Dîner	Souper
Dimanche	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de blé</li> <li>• Corn Flakes</li> <li>• Rôties &amp; confiture de fraises</li> <li>• Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Pain de viande porc et abricot (S)</u></b></li> <li>• Patates bouillies</li> <li>• Haricots jaunes</li> <li>• Pouding au riz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe au chou</li> <li>• <b><u>Vol-au-vent au poulet (S)</u></b></li> <li>• Pois et carottes</li> <li>• Poires</li> </ul>
Lundi	Salade de carottes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de blé</li> <li>• Raisin Bran</li> <li>• <b><u>Oeuf poché</u></b></li> <li>• Rôties &amp; confiture de fraises</li> <li>• Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Burger au thon (S)</u></b></li> <li>• Laitue et tomate</li> <li>• Blé d'inde</li> <li>• Carré aux dattes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe à la courge rôtie</li> <li>• <b><u>Macaroni au fromage avec éclats de légumes (S)</u></b></li> <li>• Brocoli</li> <li>• Pommes à la cannelle</li> </ul>
Mardi	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruau</li> <li>• Spécial K</li> <li>• Rôties &amp; marmelade</li> <li>• Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Pizza végétarienne</u></b></li> <li>• Salade maison</li> <li>• Gâteau au citron et aux graines de pavot</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe carottes-agrumes</li> <li>• <b><u>Sloppy joes (S)</u></b></li> <li>• Légumes soleil levant</li> <li>• Pêches</li> </ul>
Mercredi	Salade d'orzo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de blé</li> <li>• Corn Flakes</li> <li>• <b><u>Oeuf frit</u></b></li> <li>• Rôties et confiture de framboises</li> <li>• Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Brochette de poulet</u></b></li> <li>• Riz</li> <li>• Poivrons verts et oignons</li> <li>• Petits fruits et crème</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe tomate-légumes</li> <li>• <b><u>Quiche Lorraine avec croûte (S)</u></b></li> <li>• Purée de pommes de terre</li> <li>• Betteraves</li> <li>• Pouding à la vanille</li> </ul>
Jeudi	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruau</li> <li>• Rice Krispies</li> <li>• Rôties et confiture de bleuets</li> <li>• Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Rôti de bœuf</u></b></li> <li>• Pommes de terre rôties au romarin</li> <li>• Chou-fleur rôti</li> <li>• Fruits de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de champignons</li> <li>• <b><u>Salade pois chiches et carottes (S)</u></b></li> <li>• Fromage Cheddar</li> <li>• Petit pain</li> <li>• Gâteau à la noix de coco</li> </ul>
Vendredi	Salade de chou	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crème de blé</li> <li>• Raisin Bran</li> <li>• <b><u>Oeuf brouillé</u></b></li> <li>• Rôties et confiture de fraises</li> <li>• Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Poisson &amp; frites</u></b></li> <li>• Salade de chou</li> <li>• Compote pommes-fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe aux légumes</li> <li>• <b><u>Boulettes de poulet aux pêches et gingembre (S)</u></b></li> <li>• Riz blanc</li> <li>• Haricots verts</li> <li>• Sundae au caramel</li> </ul>
Samedi	Salade de haricots	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruau</li> <li>• Cheerios</li> <li>• Rôties &amp; marmelade</li> <li>• Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Macaroni &amp; bœuf à l'Oriental (S)</u></b></li> <li>• Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soupe minestrone</li> <li>• <b><u>Sandwich grillé au fromage</u></b></li> <li>• Petits pois</li> <li>• Yogourt crémeux aux fruits</li> </ul>

- **Offerts sur demande** : thé, café, lait, boisson de soya, jus de tomate, jus de fruits
- **(S)** convient à la diète régulière-molle
- **Soupe** servie sur demande lors des journées chaudes. Veuillez le préciser à la diététiste si vous désirez la soupe peu importe la température.

**Sandwichs offerts :**

œufs, poulet, fromage & tomate, jambon & fromage, beurre d'arachide & confiture

**Spéciaux de la semaine offerts au dîner et au souper:**

1. Wrap à la dinde et aux légumes
2. Tortellinis au fromage avec sauce tomate (S)