

# Menu Automne-Hiver 2021-2022

## SEMAINE 3

Jour		Déjeuner	Dîner	Souper
Dimanche	Salade pâtes et haricots rouges	<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>Ragoût de bœuf</b></li> <li>Purée de pommes de terre</li> <li>Pouding à la vanille</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de tomate</li> <li><b>Vol-au vent au poulet à la king (S)</b></li> <li>Salade de fruits</li> </ul>
Lundi	Salade de quinoa et de haricots	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de blé</li> <li>Bran Flakes</li> <li><b>Oeuf poché</b></li> <li>Rôties &amp; confitures de fraises</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Côtelette de porc avec sauce tomate-pomme</b></li> <li>Pommes de terre à l'eau</li> <li>Chou-fleur rôti</li> <li>Sundae au caramel écossais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe Minestrone</li> <li><b>Crêpe aux carottes et aux pommes de terre (S)</b></li> <li>Crème sûre aux herbes</li> <li>Légumes de jardin</li> <li>Pêches</li> </ul>
Mardi	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruau</li> <li>Spécial K</li> <li>Rôties et marmelade</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Chili au poulet</b></li> <li>Petit pain</li> <li>Pouding aux fraises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage d'hiver</li> <li><b>Farfalle au saumon saveur de citron (S)</b></li> <li>Légumes soleil levant</li> <li>Fruits de saison</li> </ul>
Mercredi	Salade de chou	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de blé</li> <li>Corn Flakes</li> <li><b>Oeuf frit</b></li> <li>Rôties &amp; confiture de framboises</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Sandwich au porc effiloché</b></li> <li>Pain au sésame</li> <li>Salade de chou et cornichon</li> <li>Croustade aux pommes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux lentilles, d'orge et de bœuf</li> <li><b>Fromage cottage et fruits (S)</b></li> <li>Muffin</li> <li>Jello</li> </ul>
Jeudi	Salade de champignons	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruau</li> <li>Rice Krispies</li> <li>Rôties &amp; confiture de bleuets</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Foie de veau, sauce et oignons caramélisés</b></li> <li>Purée de pommes de terre</li> <li>Petits pois</li> <li>Pouding aux bananes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de champignons</li> <li><b>Omelette au jambon (S)</b></li> <li>Patates douces rôties</li> <li>Haricots verts</li> <li>Compote pommes et pêches</li> </ul>
Vendredi	Salade de chou	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de blé</li> <li>Bran Flakes</li> <li><b>Oeufs brouillés</b></li> <li>Rôties et confiture de fraises</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Poisson et frites</b></li> <li>Salade de chou</li> <li>Ananas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes</li> <li><b>Poulet miel et moutarde</b></li> <li>Pommes de terre bouillies</li> <li>Choux de Bruxelles</li> <li>Gâteau carottes</li> </ul>
Samedi	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Oatmeal</li> <li>Cheerios</li> <li>Rôties &amp; marmelade</li> <li>Orange juice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Fusilli avec sauce à la viande (S)</b></li> <li>Brocoli</li> <li>Poires nappées de sirop au chocolat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de navet à l'érable</li> <li><b>Sandwich au fromage grillé</b></li> <li>Betteraves</li> <li>Yogourt aux fruits</li> </ul>

- THÉ, CAFÉ, LAIT, BOISSON DE SOYA JUS DE TOMATE OU JUS DE FRUIT OU OFFERT SUR DEMANDE.
- (S) CONVIENT AUX DIÈTES MOLLES

**Sandwichs offerts :** œufs, poulet, fromage et tomate, jambon et fromage, beurre d'arachide et confiture

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

*(Veuillez commander à l'avance auprès de la diététiste.)*

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