

SEMAINE 3

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

- **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 aux légumes à la dinde.
2. Tortellini au fromage et sauce tomate (S)