

## SEMAINE 1

Jour		Déjeuner	Dîner	Souper
Dimanche	Salade de champignons	<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>Chili au poulet (S)</b></li> <li>Petit pain</li> <li>Brocoli</li> <li>Pouding à la noix de coco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe tomate et riz</li> <li><b>Végépâté (S)</b></li> <li>Pommes de terre aux fines herbes</li> <li>Haricots jaunes</li> <li>Salade de fruits</li> </ul>
Lundi	Salade de carottes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de blé</li> <li>Raisin Bran</li> <li><b>Oeuf poché</b></li> <li>Rôties &amp; confiture de fraises</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Jambon au four</b></li> <li>Sauce à l'ananas</li> <li>Purée de pommes de terre</li> <li>Chou en crème</li> <li>Pêches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux légumes</li> <li><b>Pastitsio(S)</b> (pâtes avec viande et sauce béchamel)</li> <li>Betteraves</li> <li>Biscuit de Mme Samatas</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>Brunch: œuf brouillé, pommes de terre rissolées, bacon, tranche de tomate</b></li> <li>Muffin aux bleuets</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe aux pois canadienne</li> <li><b>Bâtonnets de poisson (S)</b></li> <li>Sauce tartare</li> <li>Purée de pommes de terre</li> <li>Légumes de jardin</li> <li>Pommes à la cannelle</li> </ul>
Mercredi	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de blé</li> <li>Corn Flakes</li> <li><b>Oeufs brouillés ciboulette et fromage</b></li> <li>Rôties &amp; confiture de framboises</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Ragoût de bœuf et de chou</b></li> <li>Pomme de terre au four</li> <li>Carottes et navets</li> <li>Fruits de saison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe au poulet et aux légumes</li> <li><b>Coquilles avec sauce aux lentilles (S)</b></li> <li>Légumes soleil levant</li> <li>Mousse au caramel écossais</li> </ul>
Jeudi	Salade de chou	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gruau</li> <li>Rice Krispies</li> <li>Rôties et confiture de framboises</li> <li>Jus d'orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Smoked meat</b></li> <li>Frites</li> <li>Salade de chou</li> <li>Compote fraises et rhubarbe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potage à la courge rôtie</li> <li><b>Pâté à la dinde (S)</b></li> <li>Purée de pommes de terre</li> <li>Gâteau Jello</li> </ul>
Vendredi	Salade de betteraves	<ul style="list-style-type: none"> <li>Crème de blé</li> <li>Raisin Bran</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 pané (S)</b></li> <li>Riz Pilaf</li> <li>Haricots jaunes</li> <li>Compote pommes-pêches</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe minestrone</li> <li><b>Pain doré à la cannelle (S)</b></li> <li><b>Fromage (S)</b></li> <li>Bananes et fruits en saison</li> <li>Yogourt aux fruits</li> </ul>
Samedi	Sal. de quinoa et 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>Bœuf bourguignon</b></li> <li>Purée de pommes de terre à l'ail</li> <li>Pouding au tapioca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Soupe carottes-agrumes</li> <li><b>Macaroni au fromage (S)</b></li> <li>Brocoli</li> <li>Ananas</li> </ul>

- **Offerts sur demande** : thé, café, lait, boisson de soya, jus de tomate, jus de fruits
- **(S)** convient à la diète régulière-molle

**Sandwichs offerts :**

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

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

1. Sandwich au thon (S)
2. Boulettes (S) – sélectionner une sauce au choix : miel & moutarde, BBQ ou aigre douce