

SEMAINE 3

Jour		Déjeuner	Dîner	Souper
Dimanche	Salade de quinoa et de haricots	<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>Ragoût de bœuf</u> • Purée de pommes de terre • Pouding à la vanille 	<ul style="list-style-type: none"> • Crème de tomate • <u>Vol-au vent au poulet, sauce à la king (S)</u> • Salade de fruits
Lundi	Salade de chou	<ul style="list-style-type: none"> • Crème de blé • Raisin Bran • <u>Oeuf poché</u> • Rôties & confiture de fraises • Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Sandwich au porc effiloché</u> • Pain au sésame • Salade de chou et cornichon • Croustade aux pommes 	<ul style="list-style-type: none"> • Chaudrée de maïs • <u>Fromage cottage et fruits (S)</u> • Muffin • Jello
Mardi	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> • Gruau • Spécial K • Rôties & marmelade • Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Poulet au gingembre et au sirop d'érable</u> • Riz • Haricots verts • Pouding à la noix de coco 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe au chou • <u>Farfalle au saumon saveur de citron (S)</u> • Légumes soleil levant • Fruits de saison
Mercredi	Salade de pâtes et haricots rouges	<ul style="list-style-type: none"> • Crème de blé • Corn Flakes • <u>Oeufs brouillés ciboulette et fromage</u> • Rôties et confiture de framboises • Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Côtelette de porc avec sauce tomate-pomme</u> • Purée de pommes de terre • Chou-fleur rôti • Sundae au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> • Crème de brocoli • <u>Crêpe aux carottes et aux pommes de terre (S)</u> • Crème sûre aux herbes • Légumes de jardin • Pêches
Jeudi	Salade verte	<ul style="list-style-type: none"> • Gruau • Rice Krispies • Rôties et confiture de framboises • Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Foie, sauce et oignons caramélisés</u> • Purée de pommes de terre • Petits pois et carottes • Mandarines 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe à la patate douce et au cari • <u>Sandwich au fromage grillé</u> • Betteraves • Pouding aux bananes
Vendredi	Salade de chou	<ul style="list-style-type: none"> • Crème de blé • Raisin Bran • <u>Oeuf brouillé</u> • Rôties et confiture de fraises • Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Poisson et frites</u> • Salade de chou • Ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe aux légumes • <u>Poulet miel et moutarde</u> • Pommes de terre bouillies • Choux de Bruxelles • Gâteau aux carottes
Samedi	Salade de champignons	<ul style="list-style-type: none"> • Gruau • Cheerios • Rôties & marmelade • Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Fusilli avec sauce à la viande (S)</u> • Brocoli • Poires nappées de sirop au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> • Soupe bœuf et orge • <u>Casserole gratinée au jambon et aux pommes de terre (S)</u> • Maïs • Yogourt aux fruits

- **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 & tomate, jambon & fromage, beurre d'arachide & confiture

Spéciaux de la semaine offerts au dîner et au souper:

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