

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 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>Goulache de bœuf</u> Nouilles aux œufs Mandarines 	<ul style="list-style-type: none"> Soupe bœuf et orge <u>Quiche Lorraine avec croûte (S)</u> Purée de pommes de terre aux fines herbes 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 méli-mélo <u>Poulet miel et moutarde</u> Pommes de terre bouillies Brocoli 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> Légumes style californien Poires nappées de sirop au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> Chaudrée de maïs <u>Casserole gratinée au jambon et aux pommes de terre (S)</u> Choux de Bruxelles rôtis Yogourt aux fruits

- **Offerts sur demande** : thé, café, lait, boisson de soya, jus de tomate, jus de fruits7
- **(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)