

## Menu de la semaine 1

	<b>dimanche</b>	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>
<b>Déjeuner</b>	Céréales et/ou rôties	Gruau et/ou rôties	Œufs et bacon	Céréales et/ou croissant	Gruau et/ou rôties	Œufs et jambon	Roties et/ou croissant
<b>Dîner</b>	Soupe ou potage Croissants au thon et salade de légumineuses	Soupe ou potage Tournedos de poulet légumes et patates au four	Soupe ou potage Poutine italienne	Soupe ou potage Ragoût de boulettes, légumes et patates pilées	Soupe ou potage Casserole de saumon et salade verte	Soupe ou potage Rondelles de bœuf et porc haché, légumes et riz	Soupe ou potage Hot- chicken et frites
<b>Souper</b>	Pâté au poulet Salade verte	Pains farcis, salade et fromage	Jambon à l'érable, légumes et carottes et patates pilées	Poulet pané, légumes et frites	Sous-marins/ sous-marins pizza et trempettes de légumes	Pain doré	Lasagne et salade

## Menu de la semaine 2

	<b>dimanche</b>	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>
<b>Déjeuner</b>	Céréales et/ou rôties	Gruau et/ou rôties	Œufs et bacon	Céréales et/ou croissant	Gruau et/ou rôties	Œufs et jambon	Rôties et/ou croissant
<b>Dîner</b>	Soupe ou potage Pâté au saumon et sauce aux œufs	Soupe ou potage Guédilles au poulet	Soupe ou potage Macaroni au fromage et salade	Soupe ou potage Cuisse de poulet, légumes et patates sucrées	Soupe ou potage Spaghetti salade césar	Soupe ou potage Filet de porc, légumes et patates douces	Soupe ou potage Vol au vent au poulet salade de concombres
<b>Souper</b>	Croissants jambon ou dinde et salade	Omelette garnie, patates grelots	Pain de viande, légumes et riz	Saucisses aux légumes et patates et carottes pilées	Hot-hamburger et frites	Bologne, légumes et patates rôties	Croquettes de poisson, riz aux légumes

## Menu de la semaine 3

	<b>dimanche</b>	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>
<b>Déjeuner</b>	Céréales et/ou rôties	Gruau et/ou rôties	Œufs et bacon	Céréales et/ou croissant	Gruau et/ou rôties	Œufs et jambon	Rôties et/ou croissant
<b>Dîner</b>	Soupe ou potage Pâté Mexicain et salade verte	Soupe ou potage Steak suisse, légumes et patates douces pilées	Soupe ou potage Ragoût de poulet avec Carottes et pommes de terre	Soupe ou potage Casserole au jambon avec carottes, brocolis et pommes de terre	Soupe ou potage Pâté chinois au poulet	Soupe ou potage Saucisses, légumes et patates rôties	Soupe ou potage Lasagne et salade
<b>Souper</b>	Sandwich smoked-meat ou porc effiloché et tomate et concombre	Grilled-cheese au jambon et salades lentilles	Poutine de légumes	Sous-marins et salade de patates	Macaroni à la viande	Roulés de viandes froides et trempette de légumes	Hot-dog et salade de choux

### Menu semaine 4

	<b>dimanche</b>	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>
<b>Déjeuner</b>	Céréales et/ou rôties	Gruau et/ou rôties	Œufs et bacon	Céréales et/ou croissant	Gruau et/ou rôties	Œufs et jambon	Rôties et/ou gruau
<b>Dîner</b>	Soupe ou potage Pâté à la viande et salade verte	Soupe ou potage Guédilles aux œufs	Soupe ou potage Croquettes de poulet, légumes et frites	Soupe ou potage Roast-beef, légumes et patates grelots	Soupe ou potage Côtelettes de porc BBQ, légumes, patates et carottes pilées	Soupe ou potage Poitrine de poulet, légumes et riz	Soupe ou potage Tortillas et salade de pâtes
<b>Souper</b>	Pizza et salade césar	Filet de sole, légumes et patates pilées	Club sandwich	Crêpes aux fruits ou à l'érable	Soupe-repas (Saucisse-poulet)	Hamburger poulet garni	Bœuf bourguignon, légumes et patates en cubes

### Menu de la semaine 5

	<b>dimanche</b>	<b>lundi</b>	<b>mardi</b>	<b>mercredi</b>	<b>jeudi</b>	<b>vendredi</b>	<b>samedi</b>
<b>Déjeuner</b>	Céréales et/ou rôties	Gruau et/ou rôties	Œufs et bacon	Céréales et/ou croissant	Gruau et/ou rôties	Œufs et jambon	Rôties et/ou gruau
<b>Dîner</b>	Soupe ou potage Brochettes de poulet et riz aux légumes	Soupe ou potage Steak aux champignons, légumes et patates douces pilées	Soupe ou potage Rôtis de lard et bœuf, légumes et patates jaunes	Soupe ou potage Sauté de poulet, légumes et fèves germées	Soupe ou potage Coq au porc, légumes et patates et carottes pilées	Soupe ou potage Pain de viande, légumes et riz	Soupe ou potage Nouilles chinoises avec egg-rolls ou spare ribs
<b>Souper</b>	Pâté Chinois	Repas de pâtes surprises	Cheese burger, tomates et laitue	Spaghetti et salade césar	Vol au vent de jambon	Filet de saumon, légumes et patates grelots	Quiche au jambon et salade

## Idées de collations

- Galettes blanches
  - Clin d'œil
- Galettes mélasse
- Galettes bananes/avoine
- Biscuits frigidaire
  - Jell-o et Galette
  - Yogourmandise
  - Muffins mixtes
  - Salade de fruits
  - Fromage/raisins
- Galettes carottes/oranges
- Trempettes et crudités
  - Yogourt
- Galettes de riz avec beurre d'arachide ou fromage à la crème





## Idées de desserts

Carrés au café

Pain banane/chocolat

Tarte au sucre

Tarte au chocolat

Yogourmandise/biscuits

Galettes au gruau

Croustade aux pommes

Carrés aux dattes

Carrés aux bleuets/framboise/etc.

Jos-Louis maison

Mille-feuilles maison

Gâteau au sucre à la crème

Pouding chômeur

Pouding au chocolat

Gâteau crémé au beurre ou chocolat

Salade de fruits

Gâteau salade de fruits

Biscuits pépites de chocolat ou caramel

Gâteau mousse /érable

Vérine à l'érable ou aux fruits

Fruits frais

Pouding au pain et glaçage

Crème glacée

Mousse aux fruits ou à l'érable

Brownies

Gâteau aux carottes

Gâteau des anges

Gâteau reine Élizabeth

Gâteau mayonnaise

Crème aux fruits

Pizza aux fruits

Gâteau banane-chocolat

Gâteau forêt noir ou forêt blanche fraise

Gâteau aux fraises

Gâteau aux framboises mousse et coulis

Yogourt