

<u>Semaine 1</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Dinde rôtie farcie avec sauce aux canneberges, purée de pommes de terre Carottes et haricots	Tarte maison	Soupe maison du dimanche	Brownies et crème glacée
4 janv.	Sub : Ragoût de bœuf		Sandwich au rosbif et au fromage bar à salade italien	
Lundi	Poitrines de poulet Sauce aux champignons Pommes de terre bouillies Pois et légumes du matin	Desserts assortis	Soupe: Bœuf et orge	Carrés au citron
5 janv.	Sub : dinde		Mini-quiche galettes de pommes de terre et salade	
Mardi	Filet de porc aux pommes et à l'érable avec purée de pommes de terre, légumes mélangés et purée de pommes de terre	Gâteau à la crème à l'érable	Soupe du jour : Pommes de terre et poireaux	Mini tartelettes assorties
6 janv.	Sub : poulet		Macaronis à la viande hachée et sauce tomate Petits pains	
Mercredi	Cuisses de poulet sauce à la crème d'épinards, purée de pommes de terre Betteraves jaunes et rouges	Salade d'ambrosie	Soupe: Légumes	Biscuits aux pépites de chocolat avec cocktail de fruits
7 janv.	Sub : filet de porc		Hot-dogs au poulet avec salade de pâtes et chips	
Jeudi	Pain de viande avec purée de pommes de terre, patate douce et maïs	Barre croustillante à la framboise	Soupe: Crème de chou-fleur	Gâteau aux carottes
8 janv.	Sub : cuisse de poulet		Club sandwiches frites et salade de chou	
Vendredi	Filets de morue en croûte avec quartiers de pommes de terre, légumes assortis	Assortiment de biscuits et crème glacée	Soupe: Crème de carottes	Desserts assortis
9 janv.	Sub : Pain de viande		Tourtiere Pois et betteraves marinés	
Samedi	Lasagne avec petits pains	Barres de macarons au citron	Soupe: Tomate	Carrés aux dattes
10 janv.	Sub : Poisson		Sandwich au fromage grillé Légumes et trempette chips	

<u>Semaine 2</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, carottes et panais	Tarte aux pommes	Soupe maison du dimanche	Gâteau aux fraises
11 janv.	Sub : Lasagne		Sandwich à la dinde et au fromage Bar à salade grecque	
Lundi	Poulet Shake 'n Bake, macaroni au fromage, brocoli et chou-fleur	Desserts assortis	Soupe: tomates	Biscuit à l'avoine et aux raisins secs et yogourt
12 janv.	Sub : Jambon		Œufs brouillés tranches de jambon galettes de pommes de terre muffin anglais	
Mardi	Côtelettes de porc, purée de pommes de terre asperges et navets	Gâteau aux épices	Soupe: légumes	Gâteau à l'orange et aux agrumes
13 janv.	Sub : Poulet		Pizza Frites de patates douces	
Mercredi	Spaghetti à la sauce à la viande salade césar	Barres de crumble	Soupe: pommes de terre	Danoises
14 janv.	Sub : Porc		Salade de poulet, oeufs farcis, tranches de fromage, craquelins	
Jeudi	Boulettes de viande aigres-douces avec purée de pommes de terre, maïs et choux de Bruxelles	Gâteau blanc avec sauce au citron	Soupe: Jambon et petits pois	Jello et crème fouettée
15 janv.	Sub : Spaghetti		Lanières de poulet Pommes de terre rôties Chou-fleur rôti	
Vendredi	Aiglefin poché avec quartiers de pommes de terre et légumes grillés	Brownies et crème glacée	Soupe: crème de légumes	Desserts assortis
16 janv.	Sub : Boulettes de viande		Sandwich à la viande fumée sur pain de seigle avec frites, salade de chou et cornichons	
Samedi	Souvlaki de poulet grec avec riz pilaf et sauce tzatziki, légumes mélangés	Gâteau au triple chocolat et au fudge	Soupe du jour : Crème de carottes	Bars nanaimo
17 janv.	Sub : Aiglefin		pâté chinois baguette	

<u>Semaine 3</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Rôti de bœuf avec sauce Purée de pommes de terre Betteraves et navets	Tarte aux fraises et à la rhubarbe avec crème glacée	Soupe maison du dimanche Sandwich à la jambon et au fromage Bar à salade du jardin	Crumble aux pommes
18 janv.	Sub : Souvlaki grec			
Lundi	Poulet Vol-Au-Vent avec betteraves	Desserts assortis	Soupe: nouilles poulet crêpes au sirop d'érable Saucisses à déjeuner salade de fruits	Gâteau tiramisu
19 janv.	Sub : boeuf			
Mardi	Rôti de porc avec purée de patate douce, brocoli et maïs	Pouding chomeur	Soupe: oignon française Mini hamburgers avec salade et chips	Biscuits à la mélasse et pudding
20 janv.	Sub : Vol-au-Vent			
Mercredi	Ragoût de bœuf Petits pains	Gâteau aux bananes	Soupe du jour : Crème de brocoli Sandwich au poulet chaud pois et frites	Compote aux pommes, carrés desserts
21 janv.	Sub : Porc			
Jeudi	Bol de poulet Shawarma, riz pilaf à l'orzo, chou-fleur et courges	Gâteau au citron	Soupe: crème de champignon Casserole de pâtes au taco baguette	Jello et biscuits
22 janv.	Sub : Ragoût de bœuf			
Vendredi	Morue en croûte de cheddar et pommes de terre rôtis et légumes variés	Gâteau red velvet	Soupe: tomates Sandwich au fromage grillé Légumes et trempette chips	Desserts assortis
23 janv.	Sub : Poulet			
Samedi	Sauté de bœuf avec legumes et riz	Gâteau blanc avec sauce au caramel	Soupe du jour : Crème de carottes Sloppy Joes avec salade de chou et cheesies	Carrés aux dattes
24 janv.	Sub : Morue			

<u>Semaine 4</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Dinde rôtie farcie avec sauce aux canneberges, purée de pommes de terre Carottes et petit pois	Tarte aux pommes	Soupe maison du dimanche	Gâteau aux fraises
25 janv.	Sub : Bœuf sauté		Sandwich au rosbif et au fromage bar à salade César	
Lundi	Poulet au parmesan, purée de pommes de terre, chou-fleur, légumes du matin	Desserts assortis	Soupe aux legumes	Carrés au citron
26 janv.	Sub : Jambon		Fèves au lard avec œufs brouillés, muffin anglais et tranches de tomate	
Mardi	Saucisses en sauce Haricots verts et courges Purée de pommes de terre	Gâteau aux noix de pécan	Soupe: légumes et rotini	Biscuits maison avec pudding
27 janv.	Sub : Poulet		Tourte à la dinde tranches de cantaloup pomme de terre au four	
Mercredi	Boulettes de viande grecques Sauce au yogourt et au concombre Riz basmati Haricots verts et maïs	Brownies et crème glacée Coaticook	Soupe: nouilles et poulet	Pain aux bananes
28 janv.	Sub : Saucisses		Sandwichs aux tomates grillées légumes et trempette chips	
Jeudi	Tourtière Purée de patates douces Betteraves marinées	Gâteau aux carottes	Soupe: tomate	Biscuits et Jello
29 janv.	Sub : Boulettes de viande		Lanières de poulet croustillantes poutine salade de chou	
Vendredi	Saumon avec pommes de terre rôties, maïs et choux de Bruxelles	Gâteau à la crème de Boston	Soupe du jour : Crème d'asperges	Desserts assortis
30 janv.	Sub : Tourtière		Mini-quiche avec salade	
Samedi	Sandwich à la viande fumée sur pain de seigle avec frites et salade de chou	Gâteau aux pommes	Soupe: boeuf et d'orge	Carrés de tarte au beurre
31 janv.	Sub : Saumon		Penne à la sauce aux légumes pain à l'ail	

<u>Semaine 5</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, carottes et navets	Tarte aux noix de pécan	Soupe maison du dimanche	Crème Glacée Coaticook & Brownies
1 févr.	Sub : Viande fumée		Sandwich à la dinde et au fromage Salade avec fruits	
Lundi	Poulet au beurre à l'ail, purée de pommes de terre Courge et brocoli	Assortement de desserts	Soupe: Crème de champignons	Pudding avec biscuits maison
2 févr.	Sub : Jambon		Crêpes au sirop d'érable, saucisses déjeuner galettes de pommes de terre	
Mardi	Rôti de porc Purée de pommes de terre Maïs et patates douces rôties	Gâteau aux carottes	Soupe : Courge	Gâteau blanc avec sauce aux bleuets
3 févr.	Sub : Poulet		Sandwich au fromage grillé légumes et trempette chips	
Mercredi	Tourte au poulet et biscuits	Mousse au chocolat	Soupe: tomates	Assortiment de biscuits et yogourt
4 févr.	Sub : Porc		Sandwich au porc effiloché quartiers de pommes de terre Salade de chou	
Judi	Steak Salisbury, champignons rôtis, purée de pommes de terre et assortiment de légumes	Gâteau à l'érable	Soupe: crème de légumes	Crème pâtissière à la vanille et crème fouettée
5 févr.	Sub : Tourte au poulet		Sandwich au poulet chaud pois et frites	
Vendredi	Fish & Chips (poisson et frites) avec salade de chou	Gâteau à l'érable	Soupe: velouté de carottes	Desserts assortis
6 févr.	Sub : Steak Salisbury		Ravioli with Rosée Sauce Side Salad and Baguette	
Samedi	Ragoût de bœuf Petits pains	Barres nanaimo	Soupe: poulet et nouilles	Carrés à l'orange et au citron
7 févr.	Sub : Poisson		Salade de jambon crackers et fromage légumes et trempette	

Menu du petit déjeuner

Sélection de fruits frais, Yaourt Grec, Oeufs, Pain grillé avec confitures, Céréales froides

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Jus du jour	Orange	Raisin	Pomme	Orange	Canneberge	Ananas	Pomme
Céréales chaudes du jour	Gruau	Crème de blé	Gruau	Crème de blé	Gruau	Son d'avoine	Crème de blé

Semaine 1	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Dinde rôtie farcie avec sauce aux canneberges, purée de pommes de terre Carottes et haricots	Tarte maison	Soupe maison du dimanche Sandwich au rosbif et au fromage bar à salade italien	Brownies et crème glacée
4 janv.	Sub : Ragoût de bœuf			
Lundi	Poitrines de poulet Sauce aux champignons Pommes de terre bouillies Pois et légumes du matin	Desserts assortis	Soupe: Bœuf et orge Mini-quiche galettes de pommes de terre et salade	Carrés au citron
5 janv.	Sub : dinde			
Mardi	Filet de porc aux pommes et à l'érable avec purée de pommes de terre, légumes mélangés et purée de pommes de terre	Gâteau à la crème à l'érable	Soupe du jour : Pommes de terre et poireaux Macaronis à la viande hachée et sauce tomate Petits pains	Mini tartelettes assorties
6 janv.	Sub : poulet			
Mercredi	Cuisses de poulet sauce à la crème d'épinards, purée de pommes de terre Betteraves jaunes et rouges	Salade d'ambrosie	Soupe: Légumes Hot-dogs au poulet avec salade de pâtes et chips	Biscuits aux pépites de chocolat avec cocktail de fruits
7 janv.	Sub : filet de porc			

Semaine 1	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi 8 janv.	Pain de viande avec purée de pommes de terre, patate douce et maïs Sub : cuisse de poulet	Barre croustillante à la framboise	Soupe: Crème de chou-fleur Club sandwiches frites et salade de chou	Gâteau aux carottes
Vendredi 9 janv.	Filets de morue en croûte avec quartiers de pommes de terre, légumes assortis Sub : Pain de viande	Assortiment de biscuits et crème glacée	Soupe: Crème de carottes Tourtiere Pois et betteraves marinés	Desserts assortis
Samedi 10 janv.	Lasagne avec petits pains Sub : Poisson	Barres de macarons au citron	Soupe: Tomate Sandwich au fromage grillé Légumes et trempette chips	Carrés aux dattes

Semaine 2	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, carottes et panais	Tarte aux pommes	Soupe maison du dimanche	Gâteau aux fraises
11 janv.	Sub : Lasagne		Sandwich à la dinde et au fromage Bar à salade grecque	
Lundi	Poulet Shake 'n Bake, macaroni au fromage, brocoli et chou-fleur	Desserts assortis	Soupe: tomates	Biscuit à l'avoine et aux raisins secs et yogourt
12 janv.	Sub : Jambon		Œufs brouillés tranches de jambon galettes de pommes de terre muffin anglais	
Mardi	Côtelettes de porc, purée de pommes de terre asperges et navets	Gâteau aux épices	Soupe: légumes	Gâteau à l'orange et aux agrumes
13 janv.	Sub : Poulet		Pizza Frites de patates douces	
Mercredi	Spaghetti à la sauce à la viande salade césar	Barres de crumble	Soupe: pommes de terre	Danoises
14 janv.	Sub : Porc		Salade de poulet, oeufs farcis, tranches de fromage, craquelins	

Semaine 2	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi 15 janv.	Boulettes de viande aigres-douces avec purée de pommes de terre, maïs et choux de Bruxelles Sub : Spaghetti	Gâteau blanc avec sauce au citron	Soupe: Jambon et petits pois Lanières de poulet Pommes de terre rôties Chou-fleur rôti	Jello et crème fouettée
Vendredi 16 janv.	Aiglefin poché avec quartiers de pommes de terre et légumes grillés Sub : Boulettes de viande	Brownies et crème glacée	Soupe: crème de légumes Sandwich à la viande fumée sur pain de seigle avec frites, salade de chou et cornichons	Desserts assortis
Samedi 17 janv.	Souvlaki de poulet grec avec riz pilaf et sauce tzatziki, légumes mélangés Sub : Aiglefin	Gâteau au triple chocolat et au fudge	Soupe du jour : Crème de carottes pâté chinois baguette	Bars nanaimo

Semaine 3	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche 18 janv.	Rôti de bœuf avec sauce Purée de pommes de terre Betteraves et navets Sub : Souvlaki grec	Tarte aux fraises et à la rhubarbe avec crème glacée	Soupe maison du dimanche Sandwich à la jambon et au fromage Bar à salade du jardin	Crumble aux pommes
Lundi 19 janv.	Poulet Vol-Au-Vent avec betteraves Sub : boeuf	Desserts assortis	Soupe: nouilles poulet crêpes au sirop d'érable Saucisses à déjeuner salade de fruits	Gâteau tiramisu
Mardi 20 janv.	Rôti de porc avec purée de patate douce, brocoli et maïs Sub : Vol-au-Vent	Pouding chomeur	Soupe: oignon française Mini hamburgers avec salade et chips	Biscuits à la mélasse et pudding
Mercredi 21 janv.	Ragoût de bœuf Petits pains Sub : Porc	Gâteau aux bananes	Soupe du jour : Crème de brocoli Sandwich au poulet chaud pois et frites	Compote aux pommes, carrés desserts

Semaine 3	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi 22 janv.	Bol de poulet Shawarma, riz pilaf à l'orzo, chou-fleur et courges Sub : Ragoût de bœuf	Gâteau au citron	Soupe: crème de champignon Casserole de pâtes au taco baguette	Jello et biscuits
Vendredi 23 janv.	Morue en croûte de cheddar et pommes de terre rôtis et légumes variés Sub : Poulet	Gâteau red velvet	Soupe: tomates Sandwich au fromage grillé Légumes et trempette chips	Desserts assortis
Samedi 24 janv.	Sauté de bœuf avec legumes et riz Sub : Morue	Gâteau blanc avec sauce au caramel	Soupe du jour : Crème de carottes Sloppy Joes avec salade de chou et cheesies	Carrés aux dattes

Semaine 4	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche 25 janv.	Dinde rôtie farcie avec sauce aux canneberges, purée de pommes de terre Carottes et petit pois Sub : Bœuf sauté	Tarte aux pommes	Soupe maison du dimanche Sandwich au rosbif et au fromage bar à salade César	Gâteau aux fraises
Lundi 26 janv.	Poulet au parmesan, purée de pommes de terre, chou-fleur, légumes du matin Sub : Jambon	Desserts assortis	Soupe aux legumes Fèves au lard avec œufs brouillés, muffin anglais et tranches de tomate	Carrés au citron
Mardi 27 janv.	Saucisses en sauce Haricots verts et courges Purée de pommes de terre Sub : Poulet	Gâteau aux noix de pécan	Soupe: légumes et rotini Tourte à la dinde tranches de cantaloup pomme de terre au four	Biscuits maison avec pudding
Mercredi 28 janv.	Boulettes de viande grecques Sauce au yogourt et au concombre Riz basmati Haricots verts et maïs Sub : Saucisses	Brownies et crème glacée Coaticook	Soupe: nouilles et poulet Sandwichs aux tomates grillées légumes et trempette chips	Pain aux bananes

Semaine 4	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi	Tourtière Purée de patates douces Betteraves marinées	Gâteau aux carottes	Soupe: tomate Lanières de poulet croustillantes poutine salade de chou	Biscuits et Jello
29 janv.	Sub : Boulettes de viande			
Vendredi	Saumon avec pommes de terre rôties, maïs et choux de Bruxelles	Gâteau à la crème de Boston	Soupe du jour : Crème d'asperges Mini-quiche avec salade	Desserts assortis
30 janv.	Sub : Tourtière			
Samedi	Sandwich à la viande fumée sur pain de seigle avec frites et salade de chou	Gâteau aux pommes	Soupe: boeuf et d'orge Penne à la sauce aux légumes pain à l'ail	Carrés de tarte au beurre
31 janv.	Sub : Saumon			

Semaine 5	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, carottes et navets	Tarte aux noix de pécan	Soupe maison du dimanche Sandwich à la dinde et au fromage Salade avec fruits	Crème Glacée Coaticook & Brownies
01-Feb	Sub : Viande fumée			
Lundi	Poulet au beurre à l'ail, purée de pommes de terre Courge et brocoli	Assortement de desserts	Soupe: Crème de champignons Crêpes au sirop d'érable, saucisses déjeuner galettes de pommes de terre	Pudding avec biscuits maison
02-Feb	Sub : Jambon			
Mardi	Rôti de porc Purée de pommes de terre Maïs et patates douces rôties	Gâteau aux carottes	Soupe : Courge Sandwich au fromage grillé légumes et trempette chips	Gâteau blanc avec sauce aux bleuets
03-Feb	Sub : Poulet			
Mercredi	Tourte au poulet et biscuits	Mousse au chocolat	Soupe: tomates Sandwich au porc effiloché quartiers de pommes de terre Salade de chou	Assortiment de biscuits et yogourt
04-Feb	Sub : Porc			

Semaine 5	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi 05 Feb	Steak Salisbury, champignons rôtis, purée de pommes de terre et assortiment de légumes Sub : Tourte au poulet	Gâteau à l'érable	Soupe: crème de légumes Sandwich au poulet chaud pois et frites	Crème pâtissière à la vanille et crème fouettée
Vendredi 06 Feb	Fish & Chips (poisson et frites) avec salade de chou Sub : Steak Salisbury	Gâteau à l'érable	Soupe: velouté de carottes Ravioli with Rosée Sauce Side Salad and Baguette	Desserts assortis
Samedi 07 Feb	Ragoût de bœuf Petits pains Sub : Poisson	Barres nanaimo	Soupe: poulet et nouilles Salade de jambon crackers et fromage légumes et trempette	Carrés à l'orange et au citron