

<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
8 févr.	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 navet	Desserts assortis	Soupe: Bœuf et orge	Carrés au citron
9 févr.	Sub : dinde		Mini-quiche galettes de pommes de terre et salade de fruit	
Mardi	Filet de porc au miel et à l'ail 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
10 févr.	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
11 févr.	Sub : filet de porc		Sandwich Reuben Salade d'accompagnement	
Jeudi	Pain de viande avec purée de pommes de terre, patate douce et maïs	Riz au lait	Soupe: Crème de chou-fleur	Gâteau aux carottes
12 févr.	Sub : cuisse de poulet		Hot-dogs au poulet avec salade de pâtes et chips	
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
13 févr.	Sub : Pain de viande		Tourtiere Pois et betteraves marinés	
Samedi Joyeuse Saint-Valentin!	♥ Steak au Jus ♥ Pomme de terre au four Carottes et brocolis au beurre	Coupes au gâteau au fromage et aux cerises	Soupe: Legume	Carrés aux dattes
14 févr.	Sub : Poisson		Lasagne avec petits pains	

<u>Semaine 2</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, navet and petit pois	Tarte aux bleuets	Soupe maison du dimanche	Gâteau aux fraises
15 févr.	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
16 févr.	Sub : Jambon		Œufs brouillés tranches de jambon galettes de pommes de terre muffin anglais	
Mardi	Côtelettes de porc, purée de pommes de terre patates douces et haricots verts	Gâteau aux épices	Soupe: légumes	Gâteau à l'orange et aux agrumes
17 févr.	Sub : Poulet		Pizza Frites et salade de quinoa	
Mercredi	Spaghetti à la sauce à la viande salade césar	Barres de crumble	Soupe: pommes de terre	Danoises
18 févr.	Sub : Porc		Salade de poulet avec craquelins, oeufs farcis, salade	
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
19 févr.	Sub : Spaghetti		Lanières de poulet Pommes de terre rôties légumes et trempete	
Vendredi	Aiglefin poché avec quartiers de pommes de terre et légumes grillés	Brownies et crème glacée	Soupe: crème de légumes	Desserts assortis
20 févr.	Sub : Boulettes de viande		Macaroni au fromage et à la viande fumée, salade de chou et cornichons	
Samedi	Souvlaki de poulet grec avec riz pilaf et sauce tzatziki, brocoli et chou-fleur	Gâteau au triple chocolat et au fudge	Soupe: Crème de carottes	Bars nanaimo
21 févr.	Sub : Aiglefin		pâté chinois baguette	

<u>Semaine 3</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Rôti de bœuf avec sauce Purée de pommes de terre Carottes et navets	Tarte aux cerises	Soupe maison du dimanche Sandwich à la jambon et au fromage Bar à salade du jardin	Crumble aux pommes
22 févr.	Sub : Souvlaki grec			
Lundi	Poulet Vol-Au-Vent avecpurée de pommes de terre et betteraves	Desserts assortis	Soupe: nouilles poulet Sandwich au bacon et aux œufs sur bagel salade de fruits	Gâteau tiramisu
23 févr.	Sub : boeuf			
Mardi	Rôti de porc avec purée de patate douce, brocoli et maïs	Pouding chomeur	Soupe: oignon française Mini hamburgers avec salade de pâtes et chips	Biscuits à la mélasse et pudding
24 févr.	Sub : Vol-au-Vent			
Mercredi	Ragoût de bœuf Petits pains	Salade d'ambrosie	Soupe: Tomate Sandwich au fromage grillé salade et chips	Compote aux pommes, carrés desserts
25 févr.	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
26 févr.	Sub : Ragoût de bœuf			
Vendredi	Morue en croûte de cheddar et pommes de terre rôtis et légumes variés	Gâteau red velvet	Soupe: Crème de brocoli Chili et pain de maïs	Desserts assortis
27 févr.	Sub : Poulet			
Samedi	Sauté de bœuf avec legumes et riz	Gâteau blanc avec sauce au caramel	Soupe: Crème de carottes Sloppy Joes avec salade de chou et cheesies	Carrés aux dattes
28 févr.	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 au citron meringuée	Soupe maison du dimanche	Gâteau aux fraises
1 mars	Sub : Bœuf sauté		Sandwich au rosbif et au fromage bar à salade César	
Lundi	Poulet au parmesan, purée de pommes de terre, chou-fleur et navet	Desserts assortis	Soupe aux legumes	Carrés au citron
2 mars	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
3 mars	Sub : Poulet		Tourte à la dinde Pommes de terre au four Légumes et trempette	
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
4 mars	Sub : Saucisses		Sandwichs aux tomates grillées Salade et chips	
Jeudi	Tourtière Purée de patates douces Betteraves marinées	Pudding au tapioca	Soupe: tomate	Biscuits et Jello
5 mars	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
6 mars	Sub : Tourtière		Quiche avec salade de pois chiches	
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
7 mars	Sub : Saumon		Penne à la sauce aux légumes pain à l'ail	

<u>Semaine 5</u>	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche 8 mars	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, carottes et navets Sub : Viande fumée	Tarte au sucre	Soupe maison du dimanche Sandwich à la dinde et au fromage Salade avec fruits	Crème Glacée Coaticook & Brownies
Lundi 9 mars	Poulet au beurre à l'ail, purée de pommes de terre Courge et brocoli Sub : Jambon	Assortement de desserts	Soupe: Crème de champignons Crêpes au sirop d'érable, saucisses déjeuner galettes de pommes de terre	Salade de gelée et crème fouettée
Mardi 10 mars	Côtes levées barbecue Purée de pommes de terre Maïs et patates douces rôties Sub : Poulet	Muffins	Soupe : Courge Sandwich au poulet chaud pois et frites	Assortiment de biscuits et yogourt
Mercredi 11 mars	Tourte au poulet et biscuits Sub : Côtes levées	Mousse au chocolat	Soupe: tomates Sandwich au fromage grillé légumes et trempette chips	Gâteau blanc avec sauce
Jeudi 12 mars	Steak Salisbury, champignons rôtis, purée de pommes de terre et assortiment de légumes Sub : Tourte au poulet	Crumble aux fruits	Soupe: crème de légumes Sandwich au porc effiloché quartiers de pommes de terre Salade de chou	Carrés et pudding
Vendredi 13 mars	Fish & Chips (poisson et frites) avec salade de chou Sub : Steak Salisbury	Gâteau au chocolat	Soupe: velouté de carottes Raviolis à la sauce rosée Salade César et baguette	Desserts assortis
Samedi 14 mars	Ragoût de bœuf Petits pains Sub : Poisson	Barres nanaimo	Soupe: poulet et nouilles Salade de jambon crackers et fromage légumes et trempette	Biscuits et Jello

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 8 févr.	Dinde rôtie farcie avec sauce aux canneberges, purée de pommes de terre Carottes et haricots Sub : Ragoût de bœuf	Tarte maison	Soupe maison du dimanche Sandwich au rosbif et au fromage bar à salade italien	Brownies et crème glacée
Lundi 9 févr.	Poitrines de poulet Sauce aux champignons Pommes de terre bouillies Pois et navet Sub : dinde	Desserts assortis	Soupe: Bœuf et orge Mini-quiche galettes de pommes de terre et salade de fruit	Carrés au citron
Mardi 10 févr.	Filet de porc au miel et à l'ail avec purée de pommes de terre, légumes mélangés et purée de pommes de terre Sub : poulet	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
Mercredi 11 févr.	Cuisses de poulet sauce à la crème d'épinards, purée de pommes de terre Betteraves jaunes et rouges Sub : filet de porc	Salade d'ambrosie	Soupe: Légumes Sandwich Reuben Salade d'accompagnement	Biscuits aux pépites de chocolat avec cocktail de fruits

Semaine 1	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi 12 févr.	Pain de viande avec purée de pommes de terre, patate douce et maïs Sub : cuisse de poulet	Riz au lait	Soupe: Crème de chou-fleur Hot-dogs au poulet avec salade de pâtes et chips	Gâteau aux carottes
Vendredi 13 févr.	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 Joyeuse Saint-Valentin! 14 févr.	 Steak au Jus  Pomme de terre au four Carottes et brocolis au beurre Sub : Poisson	Coupes au gâteau au fromage et aux cerises	Soupe: Legume Lasagne avec petits pains	Carrés aux dattes

Semaine 2	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, navet and petit pois	Tarte aux bleuets	Soupe maison du dimanche	Gâteau aux fraises
15 févr.	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
16 févr.	Sub : Jambon		Œufs brouillés tranches de jambon galettes de pommes de terre muffin anglais	
Mardi	Côtelettes de porc, purée de pommes de terre patates douces et haricots verts	Gâteau aux épices	Soupe: légumes	Gâteau à l'orange et aux agrumes
17 févr.	Sub : Poulet		Pizza Frites et salade de quinoa	
Mercredi	Spaghetti à la sauce à la viande salade césar	Barres de crumble	Soupe: pommes de terre	Danoises
18 févr.	Sub : Porc		Salade de poulet avec craquelins, oeufs farcis, salade	

Semaine 2	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi 19 févr.	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 légumes et trempete	Jello et crème fouettée
Vendredi 20 févr.	Aiglefin poché avec quartiers de pommes de terre et légumes grillés Sub : Boulettes de viande	Brownies et crème glacée	Soupe: crème de légumes Macaroni au fromage et à la viande fumée, salade de chou et cornichons	Desserts assortis
Samedi 21 févr.	Souvlaki de poulet grec avec riz pilaf et sauce tzatziki, brocoli et chou-fleur Sub : Aiglefin	Gâteau au triple chocolat et au fudge	Soupe: Crème de carottes pâté chinois baguette	Bars nanaimo

Semaine 3	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche 22 févr.	Rôti de bœuf avec sauce Purée de pommes de terre Carottes et navets Sub : Souvlaki grec	Tarte aux cerises	Soupe maison du dimanche Sandwich à la jambon et au fromage Bar à salade du jardin	Crumble aux pommes
Lundi 23 févr.	Poulet Vol-Au-Vent avec purée de pommes de terre et betteraves Sub : boeuf	Desserts assortis	Soupe: nouilles poulet Sandwich au bacon et aux œufs sur bagel salade de fruits	Gâteau tiramisu
Mardi 24 févr.	Rôti de porc avec purée de patate douce, brocoli et maïs Sub : Vol-au-Vent	Pouding chomeur	Soupe: oignon française Mini hamburgers avec salade de pâtes et chips	Biscuits à la mélasse et pudding
Mercredi 25 févr.	Ragoût de bœuf Petits pains Sub : Porc	Salade d'ambrosie	Soupe: Tomate Sandwich au fromage grillé salade et chips	Compote aux pommes, carrés desserts

Semaine 3	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi 26 févr.	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 27 févr.	Morue en croûte de cheddar et pommes de terre rôtis et légumes variés Sub : Poulet	Gâteau red velvet	Soupe: Crème de brocoli Chili et pain de maïs	Desserts assortis
Samedi 28 févr.	Sauté de bœuf avec legumes et riz Sub : Morue	Gâteau blanc avec sauce au caramel	Soupe: Crème de carottes Sloppy Joes avec salade de chou et cheesies	Carrés aux dattes

Semaine 4	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Dinde rôtie farcie avec sauce aux canneberges, purée de pommes de terre Carottes et petit pois	Tarte au citron meringuée	Soupe maison du dimanche Sandwich au rosbif et au fromage bar à salade César	Gâteau aux fraises
1 mars	Sub : Bœuf sauté			
Lundi	Poulet au parmesan, purée de pommes de terre, chou-fleur et navet	Desserts assortis	Soupe aux legumes Fèves au lard avec œufs brouillés, muffin anglais et tranches de tomate	Carrés au citron
2 mars	Sub : Jambon			
Mardi	Saucisses en sauce Haricots verts et courges Purée de pommes de terre	Gâteau aux noix de pécan	Soupe: légumes et rotini Tourte à la dinde Pommes de terre au four Légumes et trempette	Biscuits maison avec pudding
3 mars	Sub : Poulet			
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 Sandwichs aux tomates grillées Salade et chips	Pain aux bananes
4 mars	Sub : Saucisses			

Semaine 4	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi	Tourtière Purée de patates douces Betteraves marinées	Pudding au tapioca	Soupe: tomate Lanières de poulet croustillantes poutine salade de chou	Biscuits et Jello
5 mars	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 Quiche avec salade de pois chiches	Desserts assortis
6 mars	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
7 mars	Sub : Saumon			

Semaine 5	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Dimanche	Jambon avec pommes de terre en escaloppe, carottes et navets	Tarte au sucre	Soupe maison du dimanche	Crème Glacée Coaticook & Brownies
08-Mar	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	Salade de gelée et crème fouettée
09-Mar	Sub : Jambon		Crêpes au sirop d'érable, saucisses déjeuner galettes de pommes de terre	
Mardi	Côtes levées barbecue Purée de pommes de terre Maïs et patates douces rôties	Muffins	Soupe : Courge	Assortiment de biscuits et yogourt
10-Mar	Sub : Poulet		Sandwich au poulet chaud pois et frites	
Mercredi	Tourte au poulet et biscuits	Mousse au chocolat	Soupe: tomates	Gâteau blanc avec sauce
11-Mar	Sub : Côtes levées		Sandwich au fromage grillé légumes et trempette chips	

Semaine 5	Dîner :	Dessert :	Souper :	Dessert :
Jeudi	Steak Salisbury, champignons rôtis, purée de pommes de terre et assortiment de légumes		Soupe: crème de légumes	
12 Mar	Sub : Tourte au poulet	Crumble aux fruits	Sandwich au porc effiloché quartiers de pommes de terre Salade de chou	Carrés et pudding
Vendredi	Fish & Chips (poisson et frites) avec salade de chou		Soupe: velouté de carottes	
13 Mar	Sub : Steak Salisbury	Gâteau au chocolat	Raviolis à la sauce rosée Salade César et baguette	Desserts assortis
Samedi	Ragoût de bœuf Petits pains		Soupe: poulet et nouilles	
14 Mar	Sub : Poisson	Barres nanaimo	Salade de jambon crackers et fromage légumes et trempette	Biscuits et Jello