




MENU DE LA SEMAINE



REPAS COMPLET

SEMAINE 1	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE	Soupe poulet et riz brun ●	Crème de courge	Soupe bœuf et légumes	Soupe tomates et nouilles	Crème de légumes
PLAT DU CHEF	1 Poulet miel et cari	Pennes à la saucisse de dinde	 Lanières de porc, sauce barbecue de la Louisiane	Pizza au pepperoni de dinde ou végétarienne sur croûte de blé entier maison ●	Lasagne au gratin
	2 Gratin de thon	Bœuf barbecue	Pépites de poisson en chapelure Panko	Salade de riz et pois chiches	 Escalope de porc, sauce au poivre
LÉGUME ou SALADE	 Mélange Jardinière (haricots et carottes)	Brocoli	Salade de chou, mandarines et poivrons rouges	Salade du chef	Salade César allegro
	Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.				
ACCOMPAGNEMENT	Riz basmati (plat du chef 1)	Purée de pommes de terre (plat du chef 2)	Riz brun pilaf ●	-	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)
DESSERT	Carré au riz croustillant	Croustillant aux pommes et à l'érable ●	Gâteau-pouding au chocolat et cannelle	Salade de fruits frais	Biscuit à la mélasse et au yogourt ●
	Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON	Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
DATE :	Menu offert les semaines débutant les : 28 août, 25 septembre, 23 octobre, 20 novembre et 18 décembre 2017; les 29 janvier, 26 février, 2 avril, 30 avril et 28 mai 2018.				



Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.





Produit céréalier à grains entiers.

L'ÉCOLE DES URSULINES DE QUÉBEC - 3272 Tél. : (418) 692-5173

MENU DE LA SEMAINE



REPAS COMPLET

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe légumes et quinoa ●	Soupe won ton	Potage du marché	Soupe à l'oignon	Crème de brocoli
PLAT DU CHEF	1	POURQUOI PAS? Steak de Hambourg, sauce au fromage en grains	 Porc au miel et à l'ail	 Boulettes de veau à l'italienne	Salade César au poulet	Fusillis, sauce à la viande
	2	LUNDI SANS VIANDE Omelette au fromage	Macaronis chinois au poulet	Poisson en croûte de bretzels	 Parmentier de veau au gratin	 J'OSE! Escalope de dinde marinée à la grecque
LÉGUME ou SALADE		 Maïs et poivrons deux couleurs	 Salade de chou asiatique	Salade fattouche	 Pois verts	Salade verte
Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.						
ACCOMPAGNEMENT		Quartiers de pommes de terre aux fines herbes	Nouilles cantonaises (plat du chef 1)	Riz multigrain, huile basilic et citron ●	Pointes de tortillas croustillantes ● (plat du chef 1)	Salade de quinoa, couscous et pommes ● (plat du chef 2)
DESSERT		Fruits en coupe	Carré au yogourt ●	Barre NRJ ●	Pouding au pain au chocolat et coulis de framboises ●	Galette santé aux pépites de chocolat ●
Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).						
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les : 4 septembre, 2 octobre, 30 octobre et 27 novembre 2017; les 8 janvier, 5 février, 12 mars, 9 avril, 7 mai et 4 juin 2018.				






Majoritairement composé d'ingrédients de provenance québécoise.






Produit céréalier à grains entiers.

L'ÉCOLE DES URSULINES DE QUÉBEC - 3272 Tél. : (418) 692-5173

REPAS COMPLET

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe bœuf, légumes et orge ●	Soupe poulet et nouilles	Potage carottes et gingembre	Soupe du cultivateur	Crème de maïs
PLAT DU CHEF	1	Saucisse de dinde et sauce	Croque-monsieur au jambon ●	Mini boulettes de bœuf en sauce rosée	Riz frit au poulet à la chinoise ●	Macaronis à la viande
	2	LUNDI SAND VIANDE Rigatonis primavera	Poulet des Caraïbes	Poisson croustillant en chapelure Panko	 Souvlaki de porc	Croque au thon
LÉGUME ou SALADE		 Duo de haricots verts et jaunes	Salade de carottes	 Mélange Romanesco	Salade de légumes croquants	Salade méli-mélo
		Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.				
ACCOMPAGNEMENT		Purée de pommes de terre et carottes (plat du chef 1)	Riz brun pilaf ● (plat du chef 2)	Pommes de terre maison	Couscous de blé entier ● (plat du chef 2)	-
DESSERT		Parfait aux fruits	Muffin aux bananes	Sélection de fruits frais	Biscuit choco-cacao ●	Gâteau aux dattes et à l'orange ●
		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les : 11 septembre, 9 octobre, 6 novembre et 4 décembre 2017; les 15 janvier, 12 février, 19 mars, 16 avril, 14 mai et 11 juin 2018.				

REPAS COMPLET

SEMAINE 4		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SOUPE		Soupe minestrone aux haricots	Crème émeraude	Soupe bœuf et nouilles	Crème de poulet	Soupe aux légumes
PLAT DU CHEF	1	Poulet sauce Tao	Spaghettis, sauce à la viande	Pâté chinois	Macaronis au fromage	Pain de viande, façon "cheeseburger"
	2	LUNDI SANS VIANDE Tortellinis au fromage, sauce rosée	 Cubes de porc, sauce hoisin	Poisson <i>italiano</i>	 Croquettes de dinde maison aux céréales, sauce barbecue	Roulé César au poulet ●
LÉGUME ou SALADE		 Carottes persillées	Salade César	 Betteraves	Salade d'épinards et mandarines	Salade de concombres
		Une variété de crudités de légumes frais et trempette est offerte tous les jours en accompagnement au mets principal.				
ACCOMPAGNEMENT		Riz multigrain pilaf ● (plat du chef 1)	Nouilles aux œufs persillées (plat du chef 2)	Orzo au citron (plat du chef 2)	Riz brun vapeur ● (plat du chef 2)	Pommes de terre assaisonnées maison
DESSERT		Pouding au choix	Biscuit à la courge, chocolat et cannelle ●	Croustade aux fraises ●	Coupe de fruits frais	Gâteau aux carottes ●
		Chaque jour, des choix de desserts sont inclus avec le repas complet : desserts à base de fruits, de lait ou de produits céréaliers (de préférence à grains entiers ●).				
BOISSON		Lait, eau ou jus de fruits pur à 100 %.				
DATE :		Menu offert les semaines débutant les : 18 septembre, 16 octobre, 13 novembre et 11 décembre 2017; les 22 janvier, 19 février, 26 mars, 23 avril, 21 mai et 18 juin 2018.				