

Semaine 1					
	20 mai, 2019	21 mai, 2019	22 mai, 2019	23 mai, 2019	24 mai, 2019
Dîner		Poulet orange gingembre, légumes & vermicelles	Poisson thai & riz aux poireaux	Couscous au poulet & légumes	Boulettes teriyaki-érable, légumes & pomme de terre
Protéine		POULET	POISSON BLANC	POULET	Bœuf
Accompagnement		Pâtes alimentaires	Riz	Couscous	Purée de pomme de terre
Légumes		Haricots verts, carottes jaunes et oranges tranchées	Poireaux- carottes	Mais, carottes,poivrons, brocolis, oignons verts	Brocoli, haricots verts coupés, carottes juliennes, oignons
Semaine 2					
	27 mai, 2019	28 mai, 2019	29 mai, 2019	30 mai, 2019	31 mai, 2019
Dîner	Manicottis fromage/épinards & légumes	Steakette boeuf, pomme de terre rissolées & légumes racines	Poisson Florentine	Macaroni à la viande & légumes	Poulet aigre-douce, legumes racines & riz aux fines herbes
Protéine	FROMAGE	BŒUF	POISSON BLANC	Bœuf	POULET
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Pomme de terre rissolées	Riz	Pâtes alimentaires	Riz
Légumes	Légumes du jour	Carottes coupés biais, navets, courges, patates douces, oignons rouges,	Carottes-épinards	céleri-carottes-oignons	Carottes coupés biais, navets, courges, patates douces
Semaine 3					
	3 juin, 2019	4 juin, 2019	5 juin, 2019	6 juin, 2019	7 juin, 2019
Dîner	Boulettes orange gingembre & légumes sur vermicelles	Poulet teriyaki	Couscous au poulet & légumes	Pomme de terre,croquettes poulet & légumes jardinière	Poisson crème aux champignons & riz aux poireaux
Protéine	BOEUF/POULET	POULET	POULET	POULET	POISSON BLANC
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz	Couscous	Purée de pomme de terre	Riz
Légumes	Brocoli, haricots verts coupés, carottes juliennes, oignons	Brocoli, haricots verts coupés, carottes juliennes, oignons	Mais, carottes,poivrons, brocolis, oignons verts	Carottes tranchées, haricots verts coupés, pois, maïs grains	Poireaux ,carotte, champignons
Semaine 4					
	10 juin, 2019	11 juin, 2019	12 juin, 2019	13 juin, 2019	14 juin, 2019
Dîner	Scoobidoo à la bolognaise	Repas brunch (pomme de terre, saucisse, œufs, pain doré)	Poisson à la grecque & riz au curcuma aux légumes	Boulettes suédoises, légumes & pomme de terre	Riz asiatique poulet
Protéine	Bœuf	œuf /Poulet	POISSON BLANC	Bœuf	Poulet (sauce soya)
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Pomme de terre	Riz	Purée de pomme de terre	Riz
Légumes	Carotte-céleri-oignon	Pomme de terre	Carottes- Épinards	haricots (jaunes / verts)	Brocoli, haricots verts coupés, carottes juliennes, oignons, poivrons

	Semaine 5				
	17 juin, 2019	18 juin, 2019	19 juin, 2019	20 juin, 2019	21 juin, 2019
Dîner	Tortellinis au fromage & légumes	Poisson à l'aneth & riz aux légumes	Steakette boeuf, pomme de terre & légumes racines	Boulettes Général Tao & légumes sur vermicelles	Poulet crémeux aux légumes sur riz au curcuma
Protéine	FROMAGE	POISSON BLANC	BŒUF	BOEUF/POULET	POULET
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz	Purée de pomme de terre	Pâtes alimentaires	Riz
Légumes	Haricots verts, carottes juliennes,	Carottes-épinards	Carottes coupés biaux, navets, courges, patates douces, oignons rouges,	haricot verts/jaunes	Pois-carottes-mais
	Semaine 6				
	24 juin, 2019	25 juin, 2019	26 juin, 2019	27 juin, 2019	28 juin, 2019
Dîner		Pennes sauce viande & légumes	Poulet teriyaki	Couscous au poulet & légumes	Boulettes teriyaki-érable, légumes & pomme de terre
Protéine		BŒUF	POULET	POULET	Bœuf (sce soya/ érable/base poulet)
Accompagnement		Pâtes alimentaires	Riz	Couscous	Purée de pomme de terre
Légumes		Carotte-céleri-oignon	Brocoli, haricots verts coupés, carottes juliennes, oignons	Mais, carottes,poivrons, brocolis, oignons verts	Brocoli, haricots verts coupés, carottes juliennes, oignons verts
	Semaine 7				
	1 juillet, 2019	2 juillet, 2019	3 juillet, 2019	4 juillet, 2019	5 juillet, 2019
Dîner		Macaroni asiatique & légumes orientaux	Poisson à la grecque & riz au curcuma aux légumes	Manicottis fromage/épinards & légumes	Poulet aigre-douce, legumes racines & riz aux fines herbes
Protéine		POULET	POISSON BLANC	FROMAGE	POULET
Accompagnement		Pâtes alimentaires	Riz	Pâtes alimentaires	Riz
Légumes		Brocoli, haricots verts coupés, carottes juliennes, oignons, poivrons	Carottes- Épinards	Légumes du jour	Carottes coupés biaux, navets, courges, patates douces
	Semaine 8				
	8 juillet, 2019	9 juillet, 2019	10 juillet, 2019	11 juillet, 2019	12 juillet, 2019
Dîner	Scoobidoo à la bolognaise	Saucisses (poulet), pomme de terre rissolées & légumes racines	Poisson thai & riz aux poireaux	Couscous au poulet & légumes	Vermicelles, tofu aux légumes & sauce Général Tao maison
Protéine	Bœuf	Poulet	POISSON BLANC	POULET	TOFU MARINÉ
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Pomme de terre rissolées	Riz	Couscous	Pâtes alimentaires
Légumes	Carotte-céleri-oignon	Carottes coupés biaux, navets, courges, patates douces, oignons rouges,	Poireaux- carottes	Mais, carottes,poivrons, brocolis, oignons verts	Brocoli, haricots verts , carottes juliennes, oignons, poivrons