



Semaines	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 octobre 31 octobre 28 novembre 26 décembre 23 janvier 20 février 19 mars 16 avril	Fruits frais Pâté de pois chiches, riz aux légumes Poire en dés Galettes au gruau	Fruits frais Crème brocoli et chou-fleur Pâté au saumon Mousse bavaroise Smoothies	Fruits frais bœuf stroganof Sorbet aux abricots Galette blanche et raisins	Fruits frais Soupe aux légumes, omelette à la fermière Gelée de fruits Pain aux canneberges	Fruits frais Poulet Tetrazzini Barres tendres aux fruits Biscuits frigidaires
10 octobre 7 novembre 5 décembre 2 janvier 30 janvier 27 février 26 mars 23 avril	Fruits frais Ratatouille Couscous Pouding à la vanille Pain aux dattes	Fruits frais Crème de carottes, Macaroni à la Québécoise Croustade aux fruits Pain aux bananes	Fruits frais Saumon en sauce riz aux légumes Galette à la mélasse Pain aux courges	Fruits frais Soupe à l'orge Veau aux pêches, p.d.terre, fèves vertes Sorbet aux poires Galettes de fruits en folie	Fruits frais Nouilles chinoises au tofu et légumes Mandarines Pain aux bleuets
17 octobre 14 novembre 12 décembre 9 janvier 6 février 5 mars 2 avril 30 avril	Fruits frais Soupe vermicelle et tomate, pizza aux légumes Yogourt aux fruits Smoothies	Fruits frais Crème de légumes Fajitas au bœuf Sorbet aux abricots Pain à l'orange et aux dattes	Fruits frais Lasagne aux légumes Mousse bavaroise Galette blanche et raisins	Fruits frais Pavé neptune, légumes d'accompagnement Cake des mille et une nuit Pain aux bleuets	Fruits frais Soupe aux légumes macaroni au fromage Pêches en dés Pain aux bananes
24 octobre 21 novembre 19 décembre 16 janvier 13 février 12 mars 9 avril	Fruits frais Crème de poireaux, Fricassée légumineuses et tofu, riz assaisonné Yogourt aux fruits Pain aux courges	Fruits frais Soupe vermicelle et tomate, quiche aux asperges Compote aux pommes et bleuets Pain au citron et aux graines de pavot	Fruits frais Jus de légumes spaghetti sauce à la viande Sorbet poire et framboises Pain aux fraises	Fruits frais Porc parmentier Dessert d'amour Galette au gruau	Fruits frais Sauté de poulet à l'asiatique, vermicelle de riz Croustade aux poires Pain aux bananes