		Semaine 1						
		Dimanche	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**
	Soupe	Soupe aux poireaux	Soupe minestrone	Soupe poulet et orge	Crème de champignons	Soupe poulet et nouilles	Crème navet et gingembre	Soupe bœuf, tomates et nouilles
Dîner	**Mets principal 1**	Parmentier de dinde et patates douces	Poulet lanière sce côte levée style asiatique	Quiche aux légumes, miel et fromage en grains	Macaroni aux tomates et fromage	Gratin de goberge et pomme de terre	Burger de saumon et sce tartare	Porc aux légumes et sce soya
	Mets principal 2	Filet de morue et sce hollandaise	Burritos mexicain, crème sûre et salsa	Boeuf aux carottes	Côtelette de porc sce à l'estragon	Sauté de bœuf cajun	Poulet braisé sce poulette crémée	Sous-marin au bœuf et oignon caramélisé
	Féculent	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	Purée de pom. de terre et légumes	Pom. de terre purée	Frites maison Pom. de terre purée	Riz au sésame Frites maison
	Légume	Haricots verts	Choux-fleurs au beurre et ciboulette Salade et vin. Ranch	Haricots jaunes	Brocolis au beurre	Haricots verts	Pois vert	----
	Dessert	Beigne à l'érable achat	Tarte à la noix de coco achat	Gât. aux pêches	Pouding chômeur	Gât. Frigidaire caramel	Pouding moka	Gâteau au fromage et cerise
	Haché	Morue hachée	Lanières poulet hachées	Bœuf haché	Macaroni tomates fromage haché	Goberge hachée	Poulet haché	Porc légumes soya haché
	Sauce	Sce hollandaise	Sce côtes levées	Sce brune	Sce tomate fromage	Sce béchamel	Sce poulette	Sce brune prunes
	Légume	Haricots verts hachés	Chou-fleurs hachées	Haricots jaunes hachés	----	Haricots verts hachés	Carottes hachées	----
Souper	**Mets principal 1**	Riz frit aux légumes et oeufs	Pain farci à la tartinade de dinde et triangle de fromage	Merlu au pesto de tomates séchées	Tourtière etketchup aux fruits	Salade de pâtes et œufs	Boulettes de dinde sce aux poivrons	Frittata tomates, épinards et fromage
	Mets principal 2	Pain viande au veau et poireaux	Nouilles teriyaki, légumes et arachides	Jambon à l'érable	Dinde sce à la dinde	Veau shawarma, sauce crémeuse ail et miel	Casserole de riz à l'italienne	Veau braisé aux légumes
	Féculent	Pom. de terre purée	----	Pom. de terre purée	Purée de pom. de terre et légumes	Pom. de terre rissolées	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée
	Légume	Carottes au beurre (frais)	Salade de pois verts	Carottes jaunes au beurre	Betteraves	Choux de bruxelles	Navets au beurre et au miel	Chou-fleurs au beurre
	Dessert	Beigne à l'érable achat	Tarte à la noix de coco achat	Gât. aux pêches	Pouding chômeur	Gât. frigidaire	Pouding moka	Gâteau au fromage et cerise
	Haché	Pain viande veau poireaux haché	Tartinade dinde hachée	Jambon érable haché	Poitrine dinde hachée	Veau shawarma haché	Boulettes dinde poivrons hachés	Œufs purée
	Sauce	Sce poireaux	----	Sce érable	Sce dinde	Sce béchamel ail	Sce poivrons	Sce béchamel paprika
	Légume	Carottes beurre hachées	Carottes hachées	Carottes jaunes hachées	Betteraves purées	Chou de bruxelles hachés	Navets hachés	Choux-fleurs hachés

		Semaine 2						
		Dimanche	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**
	Soupe	Soupe courge butternut	Soupe aux saveurs du Mexique	Soupe orzo et citron	Crème brocolis, choux-fleurs et fromage	Soupe savoyarde	Velouté de tomates	Soupe boeuf et riz
Dîner	**Mets principal 1**	Galette de dinde et sce aux champignons	Ragoût de saucisses et courges	Spaghetti sce à la viande	Tilapia croûte tortillas et sce tartare	Pâté chinois (porc)	Saumon mangue et basilic	Pâté poulet
	Mets principal 2	Saucisses porc/bœuf et sauce à l'oignon	Sandwich au poulet ranch	Pizza toute garnie	Poulet au beurre	Couscous aux légumes	Hot dog toasté	Sole à la péruvienne
	Féculent	Pom. de terre purée	Pom. de terre rissolée cajun	Pain à l'ail	Riz blanc	----	Pom. de terre purée Croustilles BBQ	Pom. de terre purée
	Légume	Légumes d'automne	----	Salade césar	Haricots verts	Salade de betteraves	Carottes rondelles (frais) Salade de chou	Haricots verts
	Dessert	Quatre quart au citron achat	Beigne roussette glacé achat	Gât. aux carottes	Pouding au pain	Milles-feuilles	Douceur chocolaté	Tarte au sucre
	Haché	Galette dinde hachée	Ragoût saucisses haché	Spaghetti haché	Poulet haché	Porc haché	Saumon haché	Garniture pâté poulet hachée
	Sauce	Sce champignons	----	Sce viande purée	Sce poulet au beurre	Sce brune	Sce mangue basilic	Sce béchamel
	Légume	Légumes automne hachés	----	----	Haricots hachés	Betteraves purées	Carottes hachées	----
Souper	**Mets principal 1**	Manicotti au fromage et sce rosée	Croquette de fromage et sce tomates	Nouilles œufs et sce boeuf et légumes	Oeufs brouillés aux légumes et fromage	Hot chicken	Pain de dinde et pommes et sce Brandy	Lasagne aux légumes
	Mets principal 2	Merlu miel, moutarde et ail	Fêves au lard, creton et pain de ménage	Riz porc et tomates	Lanières de veau et sce porto	Crevettes à l'ail	Bœuf bourguignon	Rôti de porc ail et sce brune
	Féculent	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	----	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	Pom. de terre bouillis	Pom. de terre purée
	Légume	Brocolis au beurre	Carottes au beurre (frais)	----	Carotte jaune	Pois verts	Brocolis et choux-fleurs	Légumes d'automne
	Dessert	Quatre quart au citron achat	Beigne roussette glacé achat	Gât. aux carottes	Pouding au pain	Milles-feuilles	Douceur chocolaté	Tarte au sucre
	Haché	Merlu haché	Feves lard purée	Nouilles œufs boeuf pois vert hachées	Veau haché	Lanières poulet hachées	Pain viande dinde pomme haché	Rôti porc haché
	Sauce	Sce rosée	----	Sauce bœuf pois vert hachée	Sce porto	Sce hot chicken	Sce brandy	Sce brune
	Légume	Brocolis beurre hachés	----	----	Carottes jaunes hachés	Carottes hachés	Brocolis et choux-fleurs hachés	Légumes automne hachés

		Semaine 3						
		Dimanche	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**
	Soupe	Soupe tomates et anneaux	Soupe au chou	Crème de carottes	Soupe aux légumes	Crème aux légumes	Crème de poulet	Soupe boeuf et vermicelles
Dîner	**Mets principal 1**	Boulette de jambon à la diable	Penne à la crème de pesto	Bouchées marines et sce tartare	Lanière de poulet à l'estragon	Poutine	Penne aux poivrons et courgettes	Pain viande sce tomates
	Mets principal 2	Galette de thon au fromage et sce béchamel	Carbonnade de veau	Porc haché aux tomates et haricots blanc	Côtelette de porc Hawaïenne	Boeuf à la mode	Quesadillas de dinde effilochée	Macaroni crémeux goberge
	Féculent	Pom. de terre rissolées	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée aux légumes	Pom. de terre bouillie	Pom. de terre purée	----	Pom. de terre purée
	Légume	Courges au beurre (frais)	Carottes au beurre (frais)	Haricots verts	Carottes jaunes et oranges	----	Salade et vin. balsamique	Haricots verts à l'ail
	Dessert	Beignes farçis aux fruits[achat]	Gât. extrême chocolat [achat]	Gât. aux pommes vanillé	Carré à l'ananas	Gât. au café	Mousse aux bananes	Biscuit au brisure de chocolat
	Haché	Boulettes de jambon hachées	Penne à la crème de pesto hachée	Porc haché aux tomates et haricots blanc haché	Lanières de poulet haché	Bœuf haché	Penne poivrons/courgettes hachées	Pain de viande haché
	Sauce	Sce à la diable	Sce crème pesto	Sce brune tomatée	Sce estragon	Sce tomates	Sce poivrons/courgettes	Sce tomates
	Légume	Courges hachées	----	Haricots verts hachés	Carottes hachées	Carottes hachées	----	Haricots verts ail hachés
Souper	**Mets principal 1**	Hamburger steak, sce brune et oignons caramélisés	Lanière de poulet et citron et sce tzatziki	Macaroni chinois tofu poulet	Boulettes de veau sauce aux légumes	Aiglefin sauce crème tomates et olives	Œufs (strata) à la viande fumée	Vol-au-vent et sce poulet king
	Mets principal 2	Fricassée de dinde	Croissant jambon et fromage	Foie de veau, bacon, oignons et sce brune	Pita gratiné et légumes	Jambon au miel	Tofu roti et légume	Veau aux tomates et basilic
	Féculent	Pom. de terre purée	Pom. de terre rissolées	Pom. de terre purée aux légumes	Pom. de terre purée Patates douces frites	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée
	Légume	Pois verts	Brocolis au beurre	Choux-fleurs au beurre persillés	----	Légumes d'automne	Carotte en rondelle au miel et ciboulette	Brocolis
	Dessert	Beignes farçis aux fruits[achat]	Gât. extrême chocolat [achat]	Gât. aux pommes vanillé	Carré à l'ananas	Gât. au café	Mousse aux bananes	Biscuit au brisure de chocolat
	Haché	Hamburger steak haché	Lanières poulet citron hachées	Macaroni chinois haché	Boulettes de veau pirate hachées	Jambon miel haché	Œufs purée	Poulet king haché
	Sauce	Sce brune	Sce béchamel ail	Sce brune prune	Sce tomate purée	Sce au miel	Sauce béchamel paprika	Sce béchamel ail
	Légume	Betteraves purées	Brocolis beurre hachés	----	----	Légumes d'automne hachés	Courges hachés	Brocolis hachés

		Semaine 4						
		Dimanche	**Lundi**	**Mardi**	**Mercredi**	**Jeudi**	**Vendredi**	**Samedi**
	Soupe	Soupe poulet et riz	Soupe noce à l'italienne	Soupe aux pois	Soupe boeuf et orge	Soupe chaudrée de maïs et jambon	Crème de tomates	Soupe boeuf et anneaux
Dîner	**Mets principal 1**	Assiette brunch 'Oeufs brouillés Fèves au lard Crêpe Pdt rissolées Bacon Jambon Pain ménage	Rotini sauce rosée et légumes	Hamburger Tomate laitue	Morue à la semoule et sauce tomates	Galette de veau champignons	Quiche lorraine	Boucles aux tomates et haricots
	Mets principal 2		Poulet General Tao	Rotini crémeux au jambon	Sauté poulet style chop suey, egg roll sce aux prunes	Pizza pepperoni fromage	Escalope de dinde braisée et légumes	Lanières de porc au miel et gingembre
	Féculent		Riz pilaf	Frites maison	Riz blanc et ciboulette	Pom. de terre purée Patates douces frites	Pom. de terre douce purée	Pom. de terre purée
	Légume		Haricots jaunes	----	Haricots verts	Carottes jaunes	Carottes et navets beurre (frais)	Choux-fleurs
	Dessert	Gat. Shortcake au citron achat	Quatre-quarts marbré choco achat	Compote fraises et rhubarbe	Tarte au chocolat achat	Gât. à la salade fruits	Muffin aux bananes	Gât. au chocolat maison
	Haché	Œuf purée, jambon haché et fèves au lard purées	Rotinis rosée hachés	Jambon haché	Morue hachée	Galette veau hachée	Œuf purée	Boucles tomate haricot parmesan haché
	Sauce	Sce à l'érable	Sce rosée tofu	Sce béchamel	Sce tomates	Sce champignons	Sce béchamel estragon	Sce tomate haricots
	Légume	----	----	Carottes hachées	Haricots verts hachés	Carottes hachées	Carotte navet beurre haché	----
Souper	**Mets principal 1**	Ragoût de boulette (Porc)	Saumon à l'aneth	Blanquette aux œufs	Pâté chinois aux carottes	Lasagne sauce à la viande	Poisson pané à la bière et sauce tartare	Poulet carbonara
	Mets principal 2	Dinde tetrazini	Saucisse campagnarde aux tomates sucrée	Poitrine de dinde paprika	Feuilletée à la grecque sauce béchamel à l'ail.	Tortillas de poulet et légumes, crème sure et salsa	Rôti bœuf sauce au vin	Cigares au chou
	Féculent	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée	----	Pom. de terre purée	Pom. de terre purée
	Légume	Choux-fleurs au beurre et ciboulette	Carottes au beurre (frais)	Brocolis	Betteraves	Salade vin. Ranch	Brocolis	Légumes d'automne
	Dessert	Gat. Shortcake au citron achat	Quatre-quarts marbré choco achat	Compote fraises et rhubarbe	Tarte au chocolat achat	Gât. à la salade fruits	Muffin aux bananes	Gât. au chocolat maison
	Haché	Ragoût boulettes hachés	Saumon haché	Poitrine dinde paprika hachée	Bœuf haché	Pâtes sce viande hachées	Rôti boeuf haché	Lanières poulet hachées
	Sauce	Sce ragoût	Sce aneth	Sce brune tomatée	Sce béchamel ail	Sce viande purée	Sce vin rouge	Sce béchamel pesto
	Légume	Choux-fleurs hachés	Carottes beurre hachées	Brocolis hachées	Betteraves purées	----	Brocolis hachés	Légumes automne hachés