



## Menu 2022-2023

## POPOTE ROULANTE

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>REPAS CHAUD</b>			♥	♥		
<b>Semaine du:</b>						
12 sept. 21 nov. 13 févr. 1er mai	17 oct. 9 janv. 27 mars 5 juin	♥ Croquettes de poulet Salsa maison, riz pilaf Légumes du moment	Tranches de jambon sauce aigre douce Pommes de terre et légumes du jour	Mini-pizza aux deux fromages, sauce tomate Salade à l'inspiration du chef	♥ Penne sauce à la viande Salade jardinière	
19 sept. 28 nov. 20 févr. 8 mai	24 oct. 16 janv. 3 avril 12 juin	♥ Macaroni au fromage et tofu soyeux Légumes du jour	Pâté chinois traditionnel de grand- maman Légumes verts	Chair de saumon, velouté au jus de citron Riz et Légumes du marché	Sauté de porc au miel Pommes de terre du jour Carottes vapeur	
26 sept. 5 déc. 6 mars 15 mai	31 oct. 23 janv. 10 avril 19 juin	Pizza mexicaine, aux deux saveurs de fromage, poivrons verts, haricots rouges, sauce tomate et Crudités	♥ Lasagne sauce à la viande et épinards Légumes de saison	♥ Mijoté de veau Purée de pommes de terre Navet et carottes vapeur	Sauté de poulet, sauce crémeuse Couscous aux agrumes Légumes du marché	
3 oct. 12 déc. 13 mars 22 mai	7 nov. 30 janv. 17 avril	♥ Chili aux haricots rouges Croustilles maison Crudités et trempette maison	Braisé de bœuf, sauce brune Pommes de terre à la grecque Haricots verts aux herbes	Éffiloché de poulet sauce barbecue Pommes de terre rôties Salade de chou façon "POP"	♥ Spaghetti sauce à la viande Salade César	
10 oct. 19 déc. 20 mars 29 mai	14 nov. 6 fev 24 avril	Filet de poisson blanc cuit au four, sauce tartare Riz du moment Légumes vapeur	Pain de viande au bœuf nappé de sauce Pommes de terre du jour Légumes du moment	♥ Boulettes de porc et veau sauce tomate au basilic sur pâtes aux fines herbes Légumes du marché	Poulet moutarde et miel Pommes de terre rôties et brocoli	
<b>Dessert</b>	<b>Dessert (en alternance)</b>	Fruits-yo-cé Jello saveur du moment Compotée de fruits	Biscuit Chobaco Compote de pommes Gâteau aux bananes	Fruits frais Carré aux fruits Bagatelle yogourt et fruits	Carré aux dattes, Biscuit à l'avoine Gâteau du jour	
	<b>Dessert diabétique</b>	Salade de fruits Compote de fruits	gâlettes d'avoines Muffin santé	Yogourt aux fruits Croustade	Compote de pommes Bagatelle	

Aliment de blé entier ou a grains entiers