

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 1		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Dîner	Soupe / Potage	Soupe au poulet et aux nouilles	Potage Crécy	Soupe maraîchère	Soupe marocaine aux lentilles	Crème de champignons	
	Mets	1	Macaroni à la viande	Sous-marin chaud au jambon	Porc barbecue de la Louisiane	Rotini, sauce au fromage	Bifteck haché
		2	<b>METS EXPLORATION</b> Quésadilla de blé entier au dindon	Filet de saumon, sauce à l'aneth	Omelette aux asperges	Sauté de poulet au gingembre	Gratin de fruits de mer
	Féculent	–	Riz 7 grains	Couscous aux fines herbes	Riz (mets 2)	Purée de pommes terre	
	Légumes	Salade de carottes et panais	Salade César	Haricots verts	Choux de Bruxelles	Pois verts	
	Dessert	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					
Souper	Soupe / Potage	Soupe au poulet et aux nouilles	Potage Crécy	Soupe maraîchère	Soupe marocaine aux lentilles	Au souper, une alternative au mets cuisiné chaud est offerte en rotation, sous forme de sandwich ou salade protéinée.	
	Mets	Riz au poulet et aux légumes	Pâté au poulet	Jambon glacé au miel	Pain farci à la viande		
	Féculent	–	Escalope de pommes de terre	Purée de pommes de terre	–		
	Légumes	Salade jardinière	Salade de chou	Macédoine californienne	Salade de brocoli et chou-fleur		
	Dessert	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 2		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Dîner	Soupe / Potage	Soupe au poulet et riz	Potage cultivateur	Soupe au bœuf et aux nouilles	Crème de poireaux	Potage 3P (panais, pommes de terre et poires)	
	Mets	1	Souvlaki de porc	Lasagne	Pâté chinois	Boulettes de porc	Fusilli, sauce rosée au poulet
		2	<b>METS EXPLORATION</b> Chili <i>con carne</i> servi dans un pain	Ragoût de dindon à la dijonnaise	Poisson à la provençale	Burritos au bœuf sur tortilla de blé entier	Panini aux oeufs
	Féculent	Pommes de terre grecques	Pommes de terre	Purée de pommes de terre	Couscous	-	
	Légumes	Tomate et laitue	Carottes et navet	Betteraves	Maïs mexicain	Brocoli	
	Dessert	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					
Souper	Soupe / Potage	Soupe au poulet et riz	Potage cultivateur	Soupe au bœuf et aux nouilles	Crème de poireaux	Au souper, une alternative au mets cuisiné chaud est offerte en rotation, sous forme de sandwich ou salade protéinée.	
	Mets	Sandwich chaud au poulet	Marmite des élèves	Sandwich grillé au fromage avec roulade de jambon	Gratin de légumes		
	Féculent	Purée de pommes de terre	-	-	-		
	Légumes	Pois verts	Salade du chef	Salade jardinière	Salade de trois haricots		
	Dessert	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 3		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Dîner	Soupe / Potage	Soupe au poulet et à l'alphabet	Crème de pommes et céleri	Soupe aux tomates et à l'orge	Soupe aux pois	Soupe jardinière	
	Mets	1	Spaghetti, sauce à la viande	Pizza de blé entier au poulet et salsa	Hambourgeois garni	Tourtière avec croûte sans gras trans	Macaroni au porc à la chinoise
		2	<b>METS EXPLORATION</b> Tofu grillé et légumes asiatiques	Filet de sole citronné	Jambon et œuf à la king	Pain farci au thon	Pain de viande, sauce tomate et basilic
	Féculent	Quinoa ( mets 2)	Pommes de terre au romarin	Salade de pommes de terre Salade de chou	Pomme de terre au four	Couscous ( mets 2)	
	Légumes	Brocoli	Julienne de carottes	Laitue et tomate	Betteraves	Haricots jaunes	
	Dessert	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					
Souper	Soupe / Potage	Soupe au poulet et à l'alphabet	Crème de pommes et céleri	Soupe aux tomates et à l'orge	Soupe aux pois	Au souper, une alternative au mets cuisiné chaud est offerte en rotation, sous forme de sandwich ou salade protéinée.	
	Mets	Lanières de poulet tao	Sous-marin garni à votre goût	Cubes de veau et légumes	Tortilla de blé entier au poulet		
	Féculent	Riz	–	Pommes de terre à l'anglaise	Nachos cuits au four		
	Légumes	Légumes asiatiques	Buffet de salades	Navet en bâtonnets	Poivrons rôtis		
	Dessert	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					

produit à grains entiers  
2011-2012

COLLÈGE NOTRE-DAME-DE-L'ASSOMPTION  
Tél. : (819) 293-4500, poste 2233

ARAMARK

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 4		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Dîner	<b>Soupe / Potage</b>	Soupe aux tomates et anneaux	Minestrone avec haricots rouges	Soupe au poulet et aux coquilles	Potage des moissons	Soupe au bœuf et aux légumes	
	<b>Mets</b>	1	Chop suey au porc	Pâté au saumon avec croûte sans gras trans	Marmite des élèves	Cuisse de poulet	Burger de blé entier et dindon
		2	Poulet à la reine servi dans un pain	Tortellini au fromage, sauce napolitaine	Filet de poisson enrobé d'une chapelure italienne	<b>METS EXPLORATION</b> Burritos de blé entier aux œufs et au tofu	Charlotte de veau et légumes
	<b>Féculent</b>	-	-	Taboulé	Purée de pommes de terre	-	
	<b>Légumes</b>	Carottes et navet en cubes	Brocoli	Haricots verts	Pois	Duo de salades	
	<b>Dessert</b>	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					
Souper	<b>Soupe / Potage</b>	Soupe aux tomates et anneaux	Minestrone avec haricots rouges	Soupe au poulet et aux coquilles	Potage des moissons	Au souper, une alternative au mets cuisiné chaud est offerte en rotation, sous forme de sandwich ou salade protéinée.	
	<b>Mets</b>	Bœuf bourguignon	Sandwich club	Ragoût de boulettes	Mini pizza végé, sauce de légumineuses		
	<b>Féculent</b>	Riz 7 grains	-	Pommes de terre à l'anglaise	-		
	<b>Légumes</b>	Salade d'épinards	Salade César	Betteraves	Salade du chef		
	<b>Dessert</b>	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					

# Et pourquoi pas un *choix santé?*



Semaine 5		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
Dîner	<b>Soupe / Potage</b>	Soupe au poulet et au riz	Crème de chou-fleur et brocoli	Soupe aux tomates et à l'orge	Soupe aux lentilles à l'indienne	Potage aux légumes	
	<b>Mets</b>	1	Bœuf au brocoli	Pizza de blé entier au jambon	Pâté mexicain	Macaroni au gratin, sauce tomate	Burger de porc à la grecque
		2	Fettuccinis, sauce bolognaise au tofu	Cigare au chou	<b>METS EXPLORATION</b> Salade de pois chiches sur tortilla de blé entier	Carré de saumon	Poulet, sauce aux canneberges
	<b>Féculent</b>	-	Purée de pommes de terre	-	Pommes de terre en cubes aux fines herbes	Purée de pommes de terre et chou-fleur	
	<b>Légumes</b>	Brocoli	Duo de haricots	Salade du chef	Salade d'épinards	Laitue et tomate	
	<b>Dessert</b>	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					
Souper	<b>Soupe / Potage</b>	Soupe au poulet et au riz	Crème de chou-fleur et brocoli	Soupe aux tomates et à l'orge	Soupe aux lentilles à l'indienne	Au souper, une alternative au mets cuisiné chaud est offerte en rotation, sous forme de sandwich ou salade protéinée.	
	<b>Mets</b>	Saucisse de dindon	Assiette chinoise	Poulet chasseur	Croquette de dindon et garniture aux fruits		
	<b>Féculent</b>	Purée de pommes de terre	Riz chinois	Nouilles aux œufs	Pomme de terre au four		
	<b>Légumes</b>	Macédoine	Mélange asiatique de légumes	Choux de Bruxelles	Mélange californien de légumes		
	<b>Dessert</b>	Une variété de desserts pouvant inclure des fruits frais ou en conserve, desserts au lait et desserts cuisinés à base de produits céréaliers à grains entiers.					