



Une division de **LSA**

# MENU



FAIT MAISON À PARTIR D'INGRÉDIENTS FRAIS.

## Semaine 1

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OMNIVORE

Poulet rôti sauce tomate et parmesan. Carottes, petits-pois et pâtes au beurre.

Chili con carne de boeuf et légumes du soleil sur riz basmati.

Pâté au poulet aux pois vert et pommes de terre.

Riz frit au porc, rouleaux impériaux et légumes asiatiques.

Croissant garni de dinde et cheddar avec salade verte.

VÉGÉTARIEN

Casserole de tofu et chou-fleur avec carottes vapeur et pâtes au beurre.

Tofu général Tao, légumes asiatiques et riz basmati.

Pâté chinois végétarien.

Roulade aux oeufs et mayonnaise avec salade de riz et crudités.

Couscous aux légumes et légumineuses.

"LES CLASSIQUES"

Pâté chinois.

Pizza froide tomate et fromage avec salade César.

Macaroni gratiné à la viande avec crudités et trempe maison.

Cannelloni aux trois fromages avec légumes du marché.

Lasagne sauce viande et tomate gratinée au fromage avec salade verte.

DESSERT

Yogourt Natrel aux petits fruits.

Tartelette aux petits fruits.

Barre granola.

Compote de pomme.

Biscuit pépites de chocolat.

À tous ces mets sont ajoutés des lentilles rouges ou autres légumineuses afin de fournir un bon apport en protéines.  
Des légumes sont servis à chaque repas et les pains sont de grains entiers à 100%.

# MENU



FAIT MAISON À PARTIR D'INGRÉDIENTS FRAIS.

## Semaine 2

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

OMNIVORE

Poulet au beurre,  
légumes verts et riz  
basmati.

Casserole au  
"cheese-burger" et  
pommes de terre  
ondulées.

Pâté au saumon, pois  
verts, carottes  
persillées et pommes  
de terre pelées.

Déjeuner crêpes et  
saucisses, crudités et  
trempeur maison.

Sloppy Joe avec  
salade de choux  
crémeuse.

VÉGÉTARIEN

Chili végétarien avec  
riz basmati.

Frittata aux légumes  
du marché avec  
pommes de terre  
ondulées.

Cari de pois chiches  
avec courge vapeur,  
riz et orge.

Pâté végétarien aux  
légumes du marché  
et pommes de terre.

Farfalle sauce rosé  
avec petits pois.

"LES CLASSIQUES"

Pâté chinois.

Pizza pochette avec  
salade César.

Croquettes de poulet  
dinosaur, pois verts,  
carottes, riz et orge.

Pain de viande de  
veau, légumes du  
marchés et pommes  
de terre rissolées.

Croquettes de  
poisson, salade de  
choux crémeuse et  
riz pilaf.

DESSERT

Yogourt en tube.

Gâteau framboise et  
citron.

Brownie au chocolat  
noir.

Salade de fruits frais.

Muffin banane et  
épinards.

À tous ces mets sont ajoutés des lentilles rouges ou autres légumineuses afin de fournir un bon apport en protéines.  
Des légumes sont servis à chaque repas et les pains sont de grains entiers à 100%.