

L'ÉCOLE DES URSULINES DE QUÉBEC

<i>Semaine 1</i>		<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Soupe ou potage</i>		Soupe maraîchère	Crème de maïs	Soupe au poulet et aux nouilles	Soupe à l'oignon	Crème de légumes
<i>Menu</i>	<i>1</i>	Spaghetti, sauce à la viande	Panini à la dinde	Saucisses de veau	Steak de jambon	Gratin de thon
	<i>2</i>	Sandwich pumpernickel aux œufs	Filet de saumon, sauce hollandaise	Salade grecque avec lanières de poulet	Salade de riz et de pois chiches	Poulet grillé à la bruschetta
<i>Accompagnement</i>		Croûtons à l'ail	Couscous	Purée de pommes de terre aux légumes	Pommes de terre en quartiers au four	Pâtes à l'huile d'olive aromatisée
<i>Légumes ou salade</i>		Laitue romaine et sa vinaigrette	Laitue et tomate Carottes glacées au miel	Maïs	Salade de concombres	Salade du chef
<i>Le maraîcher</i>		En rotation chaque midi, une variété de crudités de légumes frais avec trempette pour accompagner le repas principal				
<i>Dessert</i>		Pouding au choix	Biscuit aux bananes	Croustade aux pêches	Coupe de fruits frais	Carré au yogourt
		Dessert du jour ou fruits en coupe, gelée de fruits, yogourt ou fruit frais				
<i>Boisson</i>		Lait ou jus de fruits non sucré				

Les ingrédients du menu ne contiennent aucune trace de noix et / ou d'arachides
 Chaque repas inclut une soupe du jour ou un jus de tomate/de légumes, l'assiette principale,
 le dessert, du pain de son d'avoine ou de blé entier et de la margarine.

L'ÉCOLE DES URSULINES DE QUÉBEC

<i>Semaine 2</i>		<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Soupe ou potage</i>		Crème de pommes, céleri et cari	Soupe won-ton	Soupe aux tomates et aux alphabets	Consommé de poulet	Crème de carottes et de poires
<i>Menu</i>	<i>1</i>	Macaroni à la mexicaine	Porc à l'ail	Croquettes de poulet multigrain	Pizza régulière ou végétarienne sur pâte de blé entier	Tacos au bœuf mexicain
	<i>2</i>	Salade de couscous, pois chiches et légumes dans une coquille	Croque au thon	<i>Chili con carne</i> sur tortillas	Filet de poisson grillé	Salade du chef gourmet au jambon et à la dinde
<i>Accompagnement</i>		-	Riz chinois	Riz aux fines herbes	Pommes de terre duchesse	-
<i>Légumes ou salade</i>		Salade César	Légumes à l'orientale	Salade de brocoli et de chou-fleur	Pois verts	Laitue ciselée et tomate
<i>Le maraîcher</i>		En rotation chaque midi, une variété de crudités de légumes frais avec trempette pour accompagner le repas principal				
<i>Dessert</i>	Carré au riz croustillant	Carré aux dattes et à l'orange	Gâteau aux carottes	Salade de fruits frais	Muffin au yogourt et aux fruits	
	Dessert du jour ou fruits en coupe, gelée de fruits, yogourt ou fruit frais					
<i>Boisson</i>		Lait ou jus de fruits non sucré				

Les ingrédients du menu ne contiennent aucune trace de noix et / ou d'arachides
 Chaque repas inclut une soupe du jour ou un jus de tomate/de légumes, l'assiette principale, le dessert, du pain de son d'avoine ou de blé entier et de la margarine.

L'ÉCOLE DES URSULINES DE QUÉBEC

<i>Semaine 3</i>		<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Soupe ou potage</i>		Crème de brocoli	Minestrone	Crème de tomates et fines herbes	Soupe au poulet et aux étoiles	Soupe aux pois
<i>Menu</i>	<i>1</i>	Crêpes au fromage et sauce aux pommes	Lasagne bolognaise	Guédille au poulet	Tortillas étagée au bœuf à la mexicaine	Boulettes de veau, sauce pirate
	<i>2</i>	Gratin de jambon et légumes	Salade de couscous et de légumineuses à la méditerranéenne	Carré au saumon, œuf et brocoli	Salade César au poulet	Porc à l'aigre-douce sur fusilli
<i>Accompagnement</i>		-	-	Nouilles aux œufs	-	Riz au curcuma
<i>Légumes ou salade</i>		Salade de chou	Salade d'épinards aux mandarines	Quartiers de tomates à l'italienne	Haricots verts	Brocoli
<i>Le maraîcher</i>		En rotation chaque midi, une variété de crudités de légumes frais avec trempette pour accompagner le repas principal				
<i>Dessert</i>		Croustade aux bleuets	Fruits en coupe	Biscuits à la mélasse et au yogourt	Compote de pomme maison et biscuits à thé	Pain aux bananes
		Dessert du jour ou fruits en coupe, gelée de fruits, yogourt ou fruit frais				
<i>Boisson</i>		Lait ou jus de fruits non sucré				

Les ingrédients du menu ne contiennent aucune trace de noix et / ou d'arachides
 Chaque repas inclut une soupe du jour ou un jus de tomate/de légumes, l'assiette principale, le dessert, du pain de son d'avoine ou de blé entier et de la margarine.

L'ÉCOLE DES URSULINES DE QUÉBEC

<i>Semaine 4</i>		<i>Lundi</i>	<i>Mardi</i>	<i>Mercredi</i>	<i>Jeudi</i>	<i>Vendredi</i>
<i>Soupe ou potage</i>		Crème de carottes et gingembre	Crème de poulet	Soupe au chou	Crème de poireaux	Soupe au bœuf, aux coquilles et aux légumes
<i>Menu</i>	<i>1</i>	Pennines au bœuf et aux tomates	Pâté chinois au veau	Nouilles chinoises au poulet	Raviolis à la viande, sauce rosée	Pain à la viande
	<i>2</i>	Quiche aux légumes de saison	Chili végétarien	Sandwich au saumon style ranch	Pain de veau <i>alla pizza</i>	Chaudrée de la mer avec baguette
<i>Accompagnement</i>		-	-	-	Purée de pommes de terre	-
<i>Légumes ou salade</i>		Salade du jardin	Betteraves Salade de chou et de pommes	Salade de carottes	Salade César Allégro	Salade verte
<i>Le maraîcher</i>		En rotation chaque midi, une variété de crudités de légumes frais avec trempette pour accompagner le repas principal				
<i>Dessert</i>	Biscuit à la compote de pommes	Quatre-quarts aux petits fruits	Carré à l'ananas	Parfait aux fruits	Gâteau à la compote de pommes	
	Dessert du jour ou fruits en coupe, gelée de fruits, yogourt ou fruit frais					
<i>Boisson</i>		Lait ou jus de fruits non sucré				

Les ingrédients du menu ne contiennent aucune trace de noix et / ou d'arachides
 Chaque repas inclut une soupe du jour ou un jus de tomate/de légumes, l'assiette principale, le dessert, du pain de son d'avoine ou de blé entier et de la margarine.