

LES P'TITS BECS FINS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	À la carte
SEMAINE #1 ; 31 aout, 5 oct, 9 nov, 14 déc, 25 janv, 8 mars, 12 avril, 17 mai, 21 juin						
SOUPE	Soupe poulet et nouilles	Soupe de chou	Soupe boeuf et orge	Crème de carottes	Soupe minestrone 🍴	Petite soupe 1,25\$ Grande soupe 1,75\$ Petite salade César 2,75\$ Grande salade César 4,00\$ Salade repas ; oeufs/jambon/poulet/thon 5,50\$
MENU DU JOUR	Pâtes sauce du chef, crudités et trempette	Poutine galvaude maison	Tacos de boeuf, riz mexicain, laitue, fromage 🍴	Sous marin au choix du chef	Quiche jardinière et salade du chef 🍴	Assiette de crudités & trempette 1,50\$ Portion de fromage 1,25\$ Sandwich ou wrap ; oeufs/jambon/poulet/thon 3,25\$ Sandwich grillé au fromage 3,25\$ Bagel au blé fromage à la crème 3,25\$ Pizza froide aux tomates 2,50\$
DESSERT	Muffin 🌿	Salade de fruits	Galette à l'avoine 🌿	Gâteau du chef 🌿	Croustade aux fruits 🌿	Dessert du jour 1,00\$ Muffin maison 1,00\$ Galette maison 1,00\$ Fruit individuel 0,75\$ Lait 200ml 1,00\$ Lait au chocolat 200ml 1,25\$ Jus de fruit 200ml 1,25\$
SEMAINE #2 ; 7 sept, 12 oct, 16 nov, 21 déc, 1er fév, 15 mars, 19 avril, 24 mai						
SOUPE	Soupe boeuf et nouilles	Soupe poulet et légumes	Soupe aux lentilles	Soupe tomates et riz	Potage de patate douce	
MENU DU JOUR	Fish & chip, salade de chou et pommes de terre rissolées	Lasagne et salade 🍴	Salade césar au poulet ou tofu grillé 🍴	Hamburger de boeuf ou poulet, crudités et trempette	Saucisses porc et boeuf, pommes de terre pilées et légumes 🐷	
DESSERT	Yogourt aux fruits	Crème glacée	Biscuit 🌿	Cupcake 🌿	Fruits frais	
SEMAINE #3 ; 14 sept, 19 oct, 23 nov, 4 janv, 8 fév, 22 mars, 26 avril, 31 mai						
SOUPE	Soupe poulet et légumes	Soupe boeuf et riz	Soupe tomates et nouilles	Soupe minestrone 🍴	Crème du jour	
MENU DU JOUR	Boulettes suédoises, pommes de terre pilées et haricots verts	Spaghetti sauce à la viande, salade César 🍴	Pizza, crudités et trempette 🍴	Pilon de poulet sauce ranch, riz et légumes	Sandwich sur muffin anglais oeuf, jambon et fromage et salade jardinière 🍴	
DESSERT	Compote de fruits	Brownies aux courgettes 🌿	Pouding au riz	Gâteau aux pommes style croustade 🌿	Fruits frais	
SEMAINE #4 ; 21 sept, 26 oct, 30 nov, 11 janv, 15 fév, 29 mars, 3 mai, 7 juin						
SOUPE	Soupe tomates et riz	Soupe boeuf et orge	Soupe aux pois 🍴	Soupe poulet et nouilles	Crème jardinière	
MENU DU JOUR	Couscous royal au poulet et légumes de saison 🍴	Rotini au fromage, brocolis et choux-fleurs. Crudités et trempette 🍴	Crêpe / pains dorés, saucisses et fruits frais. Fèves au lard 🐷	Hamburger de poisson, salade de chou et pommes de terre rissolées	Casserole mexicaine style burrito végétarienne, chips de maïs et laitue 🍴	
DESSERT	Yogourt aux fruits	Gâteau aux bananes 🌿	Gelée aux fruits	Pouding chômeur 🌿	Fruits frais	
SEMAINE #5 ; 28 sept, 2 nov, 7 déc, 18 janv, 22 fév, 5 avril, 10 mai, 14 juin						
SOUPE	Soupe poulet et riz	Soupe boeuf et légumes	Soupe aux lentilles 🍴	Soupe tomates et nouilles	Soupe à l'oignon	
MENU DU JOUR	Macaroni sauce à la viande, crudités et trempette 🍴	Croque-monsieur au jambon, fromage et tomate. Salade du chef 🐷	Pâté chinois et salade de betterave 🍴	Salade niçoise au thon et oeuf dur 🍴	Brochette de poulet, riz et légumes vapeur	
DESSERT	Yogourt aux fruits	Trottoir aux fruits	Pouding au tapioca et noix de coco	Cupcake aux fruits 🌿	Fruits frais	

LÉGENDE :

- 🌿 Ajout de grains entiers (pain / farine)
- 🍴 Ajout de fibres (légumineuses / protéine végétale)
- 🍴 Option végétarienne
- 🐷 Contient du porc