



**Réservation en ligne à [lanierstlaurent.ca](http://lanierstlaurent.ca)**

SEMAINE 1	30 août, 27 septembre, 25 octobre, 22 novembre, 20 décembre, 3 janvier, 31 janvier, 7 mars, 4 avril, 2 mai, 30 mai				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
POTAGE	Soupe aux légumes	Crème de céleri	Soupe minestrone	Crème de poulet	Soupe tomate et riz
ASSIETTE PRINCIPALE	<b>Frittata Méditerranéenne</b> (riz)	<b>Pâté au poulet</b> (crudités duo)	<b>Casserole de veau</b> (veau, sauce brune, crème sûre, champignons, oignons) (Pâtes et légumes jardiniers)	<b>Filet de poisson multigrains</b> (pommes de terre en cubes et carottes)	<b>Lasagne crémeuse aux légumes</b>
DESSERT	Compote de fruits	Gâteau au chocolat	Tube de yogourt	Carré à la gelée de fruits et yogourt	Délicouki
SEMAINE 2	6 septembre, 4 octobre, 1er novembre, 29 novembre, 10 janvier, 7 février, 14 mars, 11 avril, 9 mai et 6 juin				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
POTAGE	Potage de carottes	Soupe jardinière	Crème de brocoli	Soupe tomate et légumes	Crème de poireaux
ASSIETTE PRINCIPALE	<b>Macaroni aux tomates et au fromage en grains</b> (crudités classiques)	<b>Boulettes suédoises (bœuf)</b> (pâtes à l'ail et carottes)	<b>Burger de poulet BBQ</b> (petites pommes de terre au four et crudités bouquet)	<b>Pâté chinois (porc et bœuf)</b> (betteraves)	<b>Riz TEX-MEX au bœuf</b> (légumes du jour)
DESSERT	Tube de yogourt	Carré aux fruits	Tartelette au citron	Gâteau aux carottes	Pouding chômeur
SEMAINE 3	13 septembre, 11 octobre, 8 novembre, 6 décembre, 17 janvier, 14 février, 21 mars, 18 avril, 16 mai				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
POTAGE	Soupe tomate et riz	Crème de courge	Soupe poulet et nouilles	Potage de légumes	Soupe bœuf et orge
ASSIETTE PRINCIPALE	<b>CHILI VÉGÉTARIEN</b> (pain naan et brocolis)	<b>Spaghetti sauce à la viande (porc et bœuf)</b> (crudités duo)	<b>Porc téryaki style sauté</b> (riz et légumes thai)	<b>Bâtonnets de poulet croustillant</b> (pommes de terre en quartiers, sauce BBQ et crudités classiques)	<b>Nouilles au thon</b> (légumes jardiniers)
DESSERT	Salade de fruits	Gâteau à la vanille	Compote de fruits	Délicouki	Pain aux bananes et mélasse
SEMAINE 4	20 septembre, 18 octobre, 15 novembre, 13 décembre, 24 janvier, 21 février, 28 mars, 25 avril, 23 mai				
	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
POTAGE	Crème de brocoli	Soupe paysanne	Crème de tomate	Soupe poulet et légumes	Potage du jour
ASSIETTE PRINCIPALE	<b>Pizza aux légumes</b> (tomates champignons, poivrons, fromage)	<b>Penne au poulet Alfredo</b> (brocolis)	<b>Jambon à l'érable</b> (pommes de terre purée et légumes du jour)	<b>Macaroni à la viande (bœuf)</b> (brocolis)	<b>Poulet à l'italienne</b> (riz et duo de courgettes)
DESSERT	Yogourt	Biscuit à l'avoine	Pouding à la vanille	Gâteau aux petits fruits	Délicouki
Menus alternatifs	Septembre-octobre-novembre : tortilla au bœuf ou pizza au fromage ou tortellini sauce rosée Décembre-janvier-février-mars : tortilla à la dinde ou pâté chinois végétarien ou tortellini sauce rosée Avril-mai-juin : tortilla au poulet Tex-Mex ou spaghetti sauce à la viande ou tortellini sauce rosée				
BOISSONS	Jus 200 ml, lait 2 % 200 ml ou eau de source 200 ml				

11 nouveaux menus à essayer !



50% et plus de ce mets est composé d'aliments du Québec ou transformés au Québec