



|                                                                            | Lundi                                                               | Mardi                                                                                                          | Mercredi                                                                            | Jeudi                                                                                                | Vendredi                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SOUPE ou POTAGE</b>                                                     | Soupe à base de bœuf                                                | Soupe à base de poulet                                                                                         | Potage du moment                                                                    | Soupe à la tomate                                                                                    | Soupe du chef                                                                                                      |
| <b>REPAS FROID</b>                                                         | Bagel fromage à la crème<br>♥<br>1 œuf dur<br>Crudités et trempette | Houmous ♥<br>Tartinade de houmous,<br>Pointes de pita grillées,<br>fromage et fruits                           | Salade César<br>Poulet, fromage râpé et croûtons<br>Pointes de pita grillées ♥      | Salade César<br>Poulet, fromage râpé et croûtons<br>Petit pain ♥                                     | Sous-marin à la dinde<br>garni (fromage salade)<br>Salade de pâtes                                                 |
| <b>REPAS CHAUD</b>                                                         |                                                                     |                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                    |
| <b>Semaine 1</b>                                                           |                                                                     |                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                    |
| 25 août<br>29 sept.<br>3 nov.<br>8 déc.                                    | 26 janv.<br>9 mars<br>13 avril<br>18 mai                            | <u>Jambon à l'érable</u><br>Pommes de terre en purée<br>Légumes de saison                                      | <u>Tortellini au fromage</u><br>Sauce rosée<br>Salade de concombres                 | <u>Souvlaki au poulet</u><br>Pointe pita grillé ♥<br>Sauce tzatziki<br>Salade grecque                | <u>Spaghetti à la viande</u><br>Bœuf<br>Petit pain à l'ail ♥<br>Batônnetts de carottes                             |
| <b>Semaine 2</b>                                                           |                                                                     |                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                    |
| 1er sept.<br>6 oct.<br>10 nov.<br>15 déc.                                  | 2 févr.<br>16 mars<br>20 avril<br>25 mai                            | <u>Poisson croustillant</u><br>(♥ chapelure) Sauce tartare<br>Accompagnement du chef<br>Brocolis vapeur        | <u>Poulet en sauce</u><br>Sauce blanche maison<br>Riz pilaf<br>Légumes californiens | <u>Lasagne</u><br>Sauce à la viande<br>Petit pain à l'ail ♥<br>Rondelles de concombres               | <u>Brunch fruité</u><br>2 Crêpes avec salade de fruits,<br>yogourt et fromage<br>♥ mini muffin au son ou<br>avoine |
| <b>Semaine 3</b>                                                           |                                                                     |                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                    |
| 8 sept.<br>13 oct.<br>17 nov.<br>5 janv.                                   | 9 févr.<br>23 mars<br>27 avril<br>1er juin                          | <u>Muffin anglais</u> ♥<br>Œuf, fromage au choix et<br>mayonnaise<br>Pommes de terre grecques<br>Salade maison | <u>Pain au bœuf et tomates</u><br>Riz<br>Jardinière de légumes                      | <u>Galette de bœuf</u><br>Sauce brune<br>Pommes de terre en purée<br>Petit pois                      | <u>Soupe repas ramen</u><br>Juliennes de légumes,<br>Œuf                                                           |
| <b>Semaine 4</b>                                                           |                                                                     |                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                    |
| 15 sept.<br>20 oct.<br>24 nov.<br>12 janv.                                 | 16 févr.<br>30 mars<br>4 mai<br>8 juin                              | <u>Boulettes de porc général</u><br><u>Tao</u><br>Vermicelles de riz<br>Fèves et carottes                      | <u>Calzone aux tomates</u><br>Salade d'orzo<br>Crudités et trempette                | <u>Poulet Belles-Sœurs</u><br>Petit pain naan chaud<br>Riz jasmin<br>Carottes glacées                | <u>Fusilli sauce à la viande</u><br>Salade César                                                                   |
| <b>Semaine 5</b>                                                           |                                                                     |                                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                      |                                                                                                                    |
| 22 sept.<br>27 oct.<br>1er déc.<br>19 janv.                                | 23 fév.<br>6 avril<br>11 mai<br>15 juin                             | <u>Poisson à la dijonnaise</u><br>Trempette maison<br>Couscous aux légumes<br>Légumes grillés                  | <u>Riz chinois au poulet</u><br>Salade de carottes à<br>l'orientale                 | <u>Boulettes à la canadienne</u><br>Sauce ragoût<br>Pommes de terre en purée<br>Légumes californiens | <u>Pâté chinois</u><br>Lentilles<br>Betteraves marinées                                                            |
| <b>DESSERTS</b><br>Assiette de fruits frais<br>disponible à tous les jours | Pouding en coupe                                                    | Biscuit à la framboise                                                                                         | Croustade aux pommes ou<br>fraises ou<br>Dessert du chef                            | Banane à l'honneur !<br>(Pain, biscuits, smoothie ou<br>muffins)                                     | Lait glacé ou galette à l'avoine                                                                                   |

|                                                                                                          |         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>Repas complet :</b>                                                                                   |         |
| <b>2 ARTICLES</b>                                                                                        | 8,00 \$ |
| <u>Plat principal chaud ou froid</u><br>Et 1 article parmi les suivants :<br>soupe, boisson ou dessert)  |         |
| <b>3 ARTICLES</b>                                                                                        | 8,50 \$ |
| <u>Plat principal chaud ou froid</u><br>Et 2 articles parmi les suivants :<br>soupe, boisson ou dessert) |         |
| <b>4 ARTICLES</b>                                                                                        | 9,00 \$ |
| <u>Plat principal chaud ou froid,</u><br>La soupe, le choix d'une boisson<br>et d'un dessert.            |         |
| <b>Plat principal :</b>                                                                                  |         |
| • Chaud ou froid                                                                                         | 7,25 \$ |
| <b>Sandwich ou roulé :</b>                                                                               |         |
| • Œuf ou fromage                                                                                         | 4,00\$  |
| • Jambon, thon ou poulet                                                                                 | 4,00 \$ |
| • Demi-sandwich varié avec<br>crudités et trempette                                                      | 4,00 \$ |
| • Petite salade garnie ou César (250 mL)                                                                 | 3,25 \$ |
| • Crudités (95 g) et trempette                                                                           | 3,00 \$ |
| <b>Compléments :</b>                                                                                     |         |
| • Soupe et craquelins (225 mL)                                                                           | 2,50 \$ |
| • Sachet de condiments                                                                                   | 0,50 \$ |
| • Jus hydrafruit (60% d'eau)                                                                             | 2,00 \$ |
| • Lait 2 % (200 mL)                                                                                      | 2,00 \$ |
| • Biscuit à l'avoine                                                                                     | 2,00 \$ |
| • Muffin aux fruits ou grains entiers                                                                    | 2,00 \$ |
| • Fruit frais entier ou coupé                                                                            | 2,25 \$ |
| • Salade de fruits (175 mL)                                                                              | 2,00 \$ |
| • Dessert du jour                                                                                        | 2,00 \$ |
| • Yogourt (95 g à 125 g) ou en tube                                                                      | 1,75 \$ |

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers

**OPTION 1 :** Achat de coupons **pour 10 repas ou plus** en ligne : [HTTPS://CUISINELESBELLESSOEURS.CA](https://cuisinelesbellessoeurs.ca)  
**Pour avoir rapidement les coupons, veuillez texter votre achat à ce numéro : 514-967-3908**

**2 ITEMS : 80\$**  
**3 ITEMS : 85\$**  
**4 ITEMS : 90 \$**

**OPTION 2 :** Payable à la journée en argent comptant ou chèque, montant exact svp.

Responsable **Manon Michaud et Geneviève Langlois**