



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

**Repas complet :**

**2 ARTICLES** 8,00 \$  
Plat principal chaud ou froid  
Et 1 article parmi les suivants :  
soupe, boisson ou dessert)

**3 ARTICLES** 8,50 \$  
Plat principal chaud ou froid  
Et 2 articles parmi les suivants :  
soupe, boisson ou dessert)

**4 ARTICLES** 9,00 \$  
Plat principal chaud ou froid,  
La soupe, le choix d'une boisson  
et d'un dessert.

**Plat principal :**

- Chaud ou froid 7,25 \$

**Sandwich ou roulé :**

- Œuf ou fromage 4,00 \$
- Jambon, thon ou poulet 4,00 \$
- Demi-sandwich varié avec  
crudités et trempette 4,00 \$
- Petite salade garnie ou César (250 mL) 3,25 \$
- Crudités (95 g) et trempette 3,00 \$

**Compléments :**

- Soupe et craquelins (225 mL) 2,50 \$
- Sachet de condiments 0,50 \$
- Jus hydrofruit (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://CUISINELESBELLESOEURS.CA](https://cuisinelesbellesoeurs.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**