



Resto Pop Thérèse-De Blainville

Menu 2018-2019

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	
REPAS FROID		<i>Trio de l'aventurier</i> * Tartinade de houmous, pointes de pita ♥ Salade de carottes, raisins secs et quinoa	Sous-marin de blé aux œufs Crudités et trempette	Salade César au poulet et fromage ♥ croûtons maison	♥ Fusillis colorés au jambon, poivrons, carottes, céleris servis sur un lit de laitue	Salade de thon, céleris et fromage sur salade verte et biscottes « Melba »	
REPAS CHAUD							
Semaine du :	10 sept. 19 nov. 11 fév. 29 avril	15 oct. 7 janv. 25 mars 3 juin	Croquettes de poulet ♥ (4-5 multigrains) Riz pilaf Légumes	Braisé de bœuf Pommes de terre Légumes	♥ Penne sauce à la viande Salade jardinière	Omelette aux épinards et fromage Pommes de terre	♥ * Couscous au poulet et pois chiches aux fruits et légumes
	17 sept. 26 nov. 18 fév. 6 mai	22 oct. 14 janv. 1 ^{er} avril 10 juin	Manicotti au fromage ◊ sauce tomate tofu et brocoli	♥ Tortilla au poulet à la mexicaine Crudités et trempette	Galette de saumon Légumes et riz au curcuma	Sauté de porc au miel Pommes de terre Carottes	Pâté chinois de grand-maman Betteraves rouges
	24 sept. 3 déc. 25 fév. 13 mai	29 oct. 21 janv. 8 avril 17 juin	Mini-pizzas aux deux fromages Salade du chef	Boulettes porc-épic (quinoa) Patates douces Haricots verts	Mijoté de veau Coquilles aux herbes Navet et carottes	◊ Sauté de tofu sucré salé Nouilles de riz Légumes	Lasagne Popeye sauce à la viande et légumes
	1 ^{er} oct. 10 déc. 11 mars 20 mai	5 nov. 28 janv. 15 avril	* Chili aux lentilles « chips » de pita maison ♥, salsa douce Crudités	Jambon à l'érable Pommes de terre Légumes du jour	♥ Spaghetti sauce rosée au poulet Salade César	Poulet BBQ Pommes de terre Salade de chou	Émincé de porc Riz et légumes
	8 oct. 17 déc. 18 mars 27 mai	12 nov. 4 fév. 22 avril	Poisson pané maison (au four), sauce pirate Riz et légumes	Pain de viande de bœuf Purée de pommes de terre Légumes verts	Boulettes de porc et veau, sauce tomate aux herbes, polenta (semoule de maïs) Légumes	Croque-poulet sur ♥ panini de blé Salade de carottes	♥ Macaroni au fromage aux légumes et à la viande
DESSERT		Jello aux fruits	Biscuit Chobako	Carré aux fruits	Biscuit à l'avoine	* Brownie aux haricots noirs	
BOISSON		Fruit-yo-cé Lait	Compote de pommes Lait	Pouding au lait Jus	Lait	Salade de fruits Lait	

Le repas complet comprend : le plat chaud ou froid, le dessert et la boisson.
Resto Pop Thérèse-De Blainville : 450 434-0101, poste 101

Mise à jour : 10 juillet 2018

Bon appétit!

- ♥ Pain ou pâtes de blé ou à grains entiers
- ◊ Contient des protéines de soya
- * Contient des légumineuses