



		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi					
REPAS FROID DU JOUR		Bagel fromage à la crème♥ 1 œuf dur Crudités et trempette	Houmous♥ Tartinade de houmous, Pointes de pita grillées, fromage, crudités et trempette	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Petit pain♥	Salade César Poulet, fromage râpé et croûtons Pointes de pita grillées♥	Wrap au poulet Garni de salade Salade de pâtes du chef avec légumes					
Tous les jours sur le site web		1) Sandwich au choix, (œuf, poulet, thon ou fromage) Crudités et trempette 2) Bento japonais 3) Ciabatta à la dinde, Crudités et trempette									
REPAS CHAUD		DU JOUR #1	CHOIX #2	DU JOUR #1	CHOIX #2	DU JOUR #1	CHOIX #2	DU JOUR #1	CHOIX #2		
Semaine 1		<u>Jambon à l'érable</u> Pommes de terre en purée Légumes de saison	<u>Pâté Chinois Betteraves</u>	<u>Tortellini au fromage</u> Sauce rosée Salade de concombres	<u>Macaroni au fromage</u> <u>Salade verte aux légumes</u>	<u>Souvlaki au poulet</u> Pointe pita grillé♥ Sauce tzatzíki Salade grecque	<u>Tortellini Sauce rosée Rondelles de concombres</u>	<u>Spaghetti à la viande</u> Bœuf Petit pain à l'ail♥ Batônnetts de carottes	<u>Pizza souriante Salade de légumes</u>		
25 août	26 janv.										
29 sept.	9 mars										
3 nov.	13 avril										
8 déc.	18 mai										
Semaine 2		<u>Poisson croustillant</u> (♥ chapelure) Sauce tartare Accompagnement du chef Brocolis vapeur	<u>Pâté Chinois Betteraves</u>	<u>Poulet en sauce</u> Sauce blanche maison Riz pilaf Légumes californiens	<u>Macaroni au fromage</u> <u>Salade verte aux légumes</u>	<u>Lasagne</u> Sauce à la viande Petit pain à l'ail♥ Rondelles de concombres	<u>Spaghetti à la viande Crudités</u>	<u>Brunch fruité</u> 2 Crêpes avec salade de fruits, yogourt et fromage ♥ mini muffin au son ou avoine	<u>Pizza souriante Salade de légumes</u>		
1er sept.	2 févr.										
6 oct.	16 mars										
10 nov.	20 avril										
15 déc.	25 mai										
Semaine 3		<u>Muffin anglais</u> Œuf, fromage au choix et mayonnaise Pommes de terre grecques Salade maison	<u>Pâté Chinois Betteraves</u>	<u>Pain au bœuf et tomates</u> Riz Jardinière de légumes	<u>Macaroni au fromage</u> <u>Salade verte aux légumes</u>	<u>Galette de bœuf</u> Sauce brune Pommes de terre en purée Petit pois	<u>Spaghetti à la viande Crudités</u>	<u>Soupe repas ramen</u> Juliennes de légumes, Œuf	<u>Pizza souriante Salade de légumes</u>		
8 sept.	9 févr.										
13 oct.	23 mars										
17 nov.	27 avril										
5 janv.	1er juin										
Semaine 4		<u>Boulettes de porc Général Tao</u> Vermicelles de riz Fèves et carottes	<u>Pâté Chinois Betteraves</u>	<u>Calzone aux tomates</u> Salade d'orzo Crudités et trempette	<u>Macaroni au fromage</u> <u>Salade verte aux légumes</u>	<u>Poulet Belles-Sœurs</u> Petit pain naan chaud Riz jasmin Carottes glacées	<u>Spaghetti à la viande Crudités</u>	<u>Fusilli sauce à la viande</u> Salade César	<u>Boulettes canadiennes Riz Légumes du chef</u>		
15 sept.	16 févr.										
20 oct.	30 mars										
24 nov.	4 mai										
12 janv.	8 juin										
Semaine 5		<u>Poisson à la dijonnaise</u> Trempette maison Couscous aux légumes Légumes grillés	<u>Pâté Chinois Betteraves</u>	<u>Riz chinois au poulet</u> Salade de carottes à l'orientale	<u>Macaroni au fromage</u> <u>Salade verte aux légumes</u>	<u>Boulettes à la canadienne</u> Sauce ragoût Pommes de terre en purée Légumes californiens	<u>Spaghetti à la viande Crudités</u>	<u>Pâté chinois</u> Lentilles Betteraves marinées	<u>Pizza souriante Salade de légumes</u>		
22 sept.	23 fév.										
27 oct.	6 avril										
1er déc.	11 mai										
19 janv.	15 juin										
DESSERTS DU JOUR		Assiette de fruits frais disponible à tous les jours		Parfait aux fruits (Yogourt, graham et fruits)		Biscuit à la mélasse		Pain aux bananes		Biscuit aux framboises	

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)	
Plat principal :	
• Chaud ou froid	7,25 \$

COMMANDES EN LIGNE

<https://cuisinelesbellessoeurs.com>

Possibilité de commander 5 semaines à l'avance.

Commande EN LIGNE avant 8H00 le matin.

En cas d'absence : ANNULATION EN LIGNE AVANT 8H00 DANS LE TABLEAU DE BORD

AUCUNE COMMANDE APRÈS 8H00 NE SERA ACCEPTÉE.

♥ aliments de blé entier ou à grains entiers