






2013-2014

# menu resto

SEMAINE 1		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
soupes		Soupe de légumes et quinoa 	Minestrone	Crème de tomate et fines herbes	Soupe au bœuf, aux nouilles et aux légumes	Crème de carottes
plats du chef	1	Dinde en sauce	Brochette de saumon	Porc aigre-doux	<b>Pourquoi pas?</b> Omelette espagnole	Bœuf Stroganoff
	2	Mets à base de pâte alimentaire (pâte de blé entier  de préférence) différent chaque jour				
légumes		Pois verts	Mélange Romanesco	Mélange californien	Légume du jour	Haricots jaunes
salades / crudités		Salade verte	Salade de maïs et poivrons	Salade méli-mélo	Salade verte	Salade de chou
accompagnements		Purée de pommes de terre	Mélange multigrain pilaf 	Riz	Quartiers de pommes de terre	Nouilles aux œufs
desserts		Une variété de fruits frais et en coupe, desserts aux fruits et desserts au lait est offerte chaque jour Desserts à base de grains entiers : carré aux dattes et à l'orange et gâteau à la compote de pommes. 				
mets minute		Variété de paninis chauds ou froids chaque jour.				
mets froids		Mets froid différent offert chaque jour.				
boissons		Votre repas complet inclut une boisson au choix : eau, lait ou jus pur sans sucre ajouté.				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate/de légumes (jus de légumes réduits en sel disponibles).

 Produit céréalier à grains entiers

CENTRE SAINT-LOUIS  
Tél. : (418) 686-4040, poste 6329

 ARAMARK

2013-2014

# menu resto

SEMAINE 2		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
soupes		Soupe marocaine aux lentilles	Potage des moissons	Soupe maraîchère	Soupe aux pois	Soupe à l'orge 
plats du chef	1	Brochette de porc souvlaki	Veau marengo	<b>J'explore</b> Filet de poisson, aux pommes et au basilic	Jambon à l'ananas	Cuisse de poulet barbecue
	2	Mets à base de pâte alimentaire (pâte de blé entier  de préférence) différent chaque jour				
légumes		Haricots verts à la française	Bâtonnets de carottes	Mélange du soleil levant	Brocoli	Pois verts
salades / crudités		Salade César	Salade du chef	Jardinière	Salade verte	Salade de chou
accompagnements		Riz aux fines herbes	Nouilles aux œufs	Riz brun pilaf 	Pommes de terre à la normande	Pommes de terre en julienne au four
desserts		Une variété de fruits frais et en coupe, desserts aux fruits et desserts au lait est offerte chaque jour. Desserts à base de grains entiers : croustade aux fruits et pain aux bananes. 				
mets minute		Variété de paninis chauds ou froids chaque jour.				
mets froids		Mets froid différent offert chaque jour.				
boissons		Votre repas complet inclut une boisson au choix : eau, lait ou jus pur sans sucre ajouté.				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate/de légumes (jus de légumes réduits en sel disponibles).

 Produit céréalier à grains entiers

CENTRE SAINT-LOUIS  
Tél. : (418) 686-4040, poste 6329

2013-2014

# menu resto

SEMAINE 3		LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
soupes		Potage émeraude (légumes verts)	Crème de poireaux	Soupe aux légumes et à l'orge 	Soupe jardinière	Potage de courge aux grains de maïs
plats du chef	1	Escalope de porc chasseur	<b>J'explore</b> Poisson cari-coco	Pain de dindon à la pancetta	Bœuf aux légumes	<b>Pourquoi pas?</b> Tajine de poulet et pois chiches à la marocaine
	2	Mets à base de pâte alimentaire (pâte de blé entier  de préférence) différent chaque jour				
légumes		Légume du jour	Mélange Romanesco	Duo de haricots	—	Mélange californien
salades / crudités		Salade verte	Salade d'épinards à l'orientale	Salade César	Salade méli-mélo	Salade de chou
accompagnements		Purée de pommes de terre	Riz basmati	Purée de pommes de terre	Mélange multigrain pilaf 	Couscous
desserts		Une variété de fruits frais et en coupe, desserts aux fruits et desserts au lait est offerte chaque jour. Desserts à base de grains entiers : trottoir aux fruits, gâteau aux carottes, pommes et raisins secs. 				
mets minute		Variété de paninis chauds ou froids chaque jour.				
mets froids		Mets froid différent offert chaque jour.				
boissons		Votre repas complet inclut une boisson au choix : eau, lait ou jus pur sans sucre ajouté.				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate/de légumes (jus de légumes réduits en sel disponibles).


 Produit céréalier à grains entiers

CENTRE SAINT-LOUIS  
Tél. : (418) 686-4040, poste 6329




2013-2014

# menu resto

SEMAINE 4	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
soupes	Soupe paysanne	Potage cultivateur	Soupe au bœuf, aux légumes et à l'orge 	Crème de céleri, pommes et cari	Soupe au poulet et au riz
plats du chef	1 Boulette de veau, sauce aux champignons	Omelette de l'Ouest	Saucisse de poulet créole	<b>J'explore</b> Poulet Marrakech	Casserole de thon gratinée
	2	Mets à base de pâte alimentaire (pâte de blé entier  de préférence) différent chaque jour			
légumes	Mélange italien	Macédoine	Haricots verts	Carottes en cubes	Brocoli
salades / crudités	Salade de chou	Salade verte	Salade méli-mélo	Salade de légumes croquants	Salade César
accompagnements	Nouilles aux œufs	Pommes de terre assaisonnées	Purée de pommes de terre	Quartiers de pommes de terre	—
desserts	Une variété de fruits frais et en coupe, desserts aux fruits et desserts au lait est offerte chaque jour. Desserts à base de grains entiers : pain aux courgettes et barre santé au gruau. 				
mets minute	Variété de paninis chauds ou froids chaque jour.				
mets froids	Mets froid différent offert chaque jour.				
boissons	Votre repas complet inclut une boisson au choix : eau, lait ou jus pur sans sucre ajouté.				

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate/de légumes (jus de légumes réduits en sel disponibles).

 Produit céréalier à grains entiers


CENTRE SAINT-LOUIS  
Tél. : (418) 686-4040, poste 6329

2013-2014

# menu resto

SEMAINE 5	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	
soupes	Crème de légumes	Soupe aux tomates, aux lentilles et au riz brun 	Potage Crécy	Soupe au poulet et aux nouilles	Soupe de légumes en julienne	
plats du chef	1	Sandwich chaud à la dinde	Bifteck haché, sauce lyonnaise	Ragoût de dindon à la dijonnaise	Filet de poisson en légère panure cuit au four	Assiette chinoise
	2	Mets à base de pâte alimentaire (pâte de blé entier  de préférence) différent chaque jour				
légumes	Pois verts	Carottes en rondelles	Haricots verts à la française	Brocoli	Légumes à l'orientale	
salades / crudités	Salade de carottes	Salade de chou	Salade de légumes croquants	Salade méli-mélo	Salade d'épinards	
accompagnements	Pommes de terre en julienne au four	Purée de pommes de terre	Riz pilaf	Quartiers de pommes de terre	Riz à la chinoise	
desserts	Une variété de fruits frais et en coupe, desserts aux fruits et desserts au lait est offerte chaque jour. Desserts à base de grains entiers : gâteau au gruau et carré aux fruits. 					
mets minute	Variété de paninis chauds ou froids chaque jour.					
mets froids	Mets froid différent offert chaque jour.					
boissons	Votre repas complet inclut une boisson au choix : eau, lait ou jus pur sans sucre ajouté.					

La soupe peut être remplacée par un jus de tomate/de légumes (jus de légumes réduits en sel disponibles).

 Produit céréalier à grains entiers

CENTRE SAINT-LOUIS  
Tél. : (418) 686-4040, poste 6329