

## Foyer Richelieu Automne-Hiver 2024-2025 Week 1

| LUNDI                                  | MARDI                                | MERCREDI                               | JEUDI                            | VENDREDI                               | SAMEDI                            | DIMANCHE                            |
|--|--------------------------------------|--|----------------------------------|--|-----------------------------------|-------------------------------------|
| <b>DÉJEUNER</b>                        |                                      |  |                                  |  |                                   |                                     |
| Jus de fruits variés                   | Jus de fruits variés                 | Jus de fruits variés                   | Jus de fruits variés             | Jus de fruits variés                   | Jus de fruits variés              | Jus de fruits variés                |
| Lait, café ou thé                      | Lait, café ou thé                    | Lait, café ou thé                      | Lait, café ou thé                | Lait, café ou thé                      | Lait, café ou thé                 | Lait, café ou thé                   |
| Demi banane                            | Demi banane                          | Demi banane                            | Demi banane                      | Demi banane                            | Demi banane                       | Demi banane                         |
| Gruau riches en fibres                 | Crème de blé au son                  | Gruau riches en fibres                 | Crème de blé au son              | Gruau riches en fibres                 | Crème de blé au son               | Gruau riches en fibres              |
| Œuf dûre                               | Omelette aux œufs                    | Œufs brouillé                          | Œuf poché                        | omelette aux œufs et au fromage        | Œuf frit                          | Œuf brouillé et bacon               |
| Toast aux raisins                      | Pain blé entier grillé               | Pain blé entier grillé                 | Pain blé entier grillé           | Pain blé entier grillé                 | Pain blé entier grillé            | Pain blé entier grillé              |
| Confiture au framboise                 | Confiture de marmelade               | Confiture au fraise                    | Confiture aux pomme              | Confiture au framboise                 | Confiture de raisin               | Confiture au fraise                 |
| Bol de fruits frais                    | Bol de fruits frais                  | Bol de fruits frais                    | Bol de fruits frais              | Bol de fruits frais                    | Bol de fruits frais               | Bol de fruits frais                 |
| Céréales de choix                      | Céréales de choix                    | Céréales de choix                      | Céréales de choix                | Céréales de choix                      | Céréales de choix                 | Céréales de choix                   |
| Beurre d'arachide                      | Beurre d'arachide                    | Beurre d'arachide                      | Beurre d'arachide                | Beurre d'arachide                      | Beurre d'arachide                 | Beurre d'arachide                   |
| Pain blé entier grillé                 | Pain blanc grillé                    | Pain doré avec syrop                   | Pain blanc grillé                | Pain blanc grillé                      | Mini-crêpes avec sirop            | Pain blanc grillé                   |
| <b>DÎNER</b>                           |                                      |  |                                  |  |                                   |                                     |
| Soupe au boeuf et aux légumes          | Soupe au poulet aux nouilles légumes | Soupe à la crème de chou-fleur         | Soupe aux haricots blancs        | Soupe aux pois cassés                  | Soupe a la chaudière de maïs      | Crème de champignons                |
| Poutine                                | Pérogies au bacon et aux oignons     | Églefin pané avec sauce tartare        | Bœuf Stroganoff                  | Poulet effiloché sur pain              | Spaghetti et boulettes de dinde   | Haricots au four et du blé dinde    |
| Salade de printemps                    | Mélange de légumes racines rôtis     | Frites de patates douces               | Nouilles aux œufs au beurre      | Salade César                           | à la sauce Marinara               | Biscuit au thé                      |
| Tranches de pommes chaud a la cannelle | Baie Mélangée                        | Salade grecque                         | Haricots verts                   | Moitiés d'abricots                     | Salade du jardin avec vinaigrette | Fraises                             |
| Quiche aux légumes                     | Sandwich sous-marin au rôti de bœuf  | Ananas écrasé                          | Oranges Mandarines               | Lien de saucisse                       | Fruits tropicaux                  | Burger du Capitaine                 |
| Salade de mélange de printemps         | Salade de chou                       | Strate de légumes au fromage           | Salade d'œufs sur pain WW        | Gaufres avec sirop                     | Tarte au Boeuf                    | Laitue et tomate                    |
| Pouding au caramel                     | Crème Glacée sux Chocolat            | Épinards sautés                        | Salade mélangée avec vinaigrette | Compote de fruits chaude               | Chou-fleur                        | Salade de betteraves et d'oignons   |
|  |                                      | Pouding au banane                      | Mousse Tiramisu                  | Glace au fraise                        | Pouding au tapioca                | Mousse a la Vanille                 |
| <b>SOUPER</b>                          |                                      |  |                                  |  |                                   |                                     |
| Poulet braisé aux abricot              | Escalope de dinde                    | Lasagnes au bœuf                       | Ribette de porc BBQ              | Saumon au four avec quartier de citron | Porc aigre-doux                   | Rôti de bœuf avec Pouding Yorkshire |
| Purée de pommes de terre               | Pomme de Terre Bouillie              | Pain à l'ail                           | Purée de pommes de terre         | Pommes de terre bouillis               | Riz frit aux légumes              | Pommes de terre au four             |
| Légumes Sunrise                        | Maïs au beurre                       | Brocoli                                | Choux de Bruxelles au beurre     | Carottes en parchemin                  | Légumes asiatiques mélangés       | Asperges                            |
| Brownie                                | Bar citronné                         | Gâteau des anges et garniture fouettée | Tarte au citron vert             | Gâteau a l'Orange                      | Gâteau au banane                  | Gâteau roulé à la cannelle          |
| Souvlaki d'agneau avec sauce Tatziki   | Jambon glacé                         | Poulet aux épices de Montréal          | Ragoût de légumes à la dinde     | Pâté Chinois avec sauce                | Chili du jardin                   | Poulet au miel et à l'ail           |
| Pommes de terre grecques               | Pommes de terre festonnées           | Pommes de terre en purée               | Riz                              | Fleurs de brocoli                      | Pain au maïs                      | Purée de pommes de terre            |
| Légumes grillés                        | Pois verts assaisonnés               | Légumes du soleil levant               | Pois vert                        | Poires en dés                          | Légume New England                | Légume San Francisco                |
| Cantaloup                              | Cocktail de fruits                   | Moitiés d'abricots                     | Pommes épicées                   |  | Mangue                            | Ananas écrasé                       |
|  |                                      |  |                                  |  |                                   |                                     |

Foyer Richelieu Automne-Hiver 2024-2025 Week 2

| LUNDI                               | MARDI                            | MERCREDI                          | JEUDI                               | VENDREDI                                  | SAMEDI                               | DIMANCHE                             |
|-------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>DÉJEUNER</b>                     |                                  |                                   |                                     |   |                                      |                                      |
| Jus de fruits variés                | Jus de fruits variés             | Jus de fruits variés              | Jus de fruits variés                | Jus de fruits variés                      | Jus de fruits variés                 | Jus de fruits variés                 |
| Lait, café ou thé                   | Lait, café ou thé                | Lait, café ou thé                 | Lait, café ou thé                   | Lait, café ou thé                         | Lait, café ou thé                    | Lait, café ou thé                    |
| Demi banane                         | Demi banane                      | Demi banane                       | Demi banane                         | Demi banane                               | Demi banane                          | Demi banane                          |
| Gruau riches en fibres              | Gruau riches en fibres           | Crème de blé au son               | Gruau riches en fibres              | Gruau riches en fibres                    | Crème de blé au son                  | Gruau riches en fibres               |
| Omelette aux œufs                   | Œufs dûre                        | Œufs brouillé                     | Omelette aux œufs et au fromage     | Œufs poché                                | Œuf frit                             | Œuf brouillé et bacon                |
| Pain blé entier grillé              | Pain blé entier grillé           | Pain blé entier grillé            | Pain aux raisins                    | Pain blé entier grillé                    | Pain rye grillé                      | Pain blé entier grillé               |
| Confiture au framboise              | Confiture de marmelade           | Confiture au fraise               | Confiture aux pomme                 | Confiture au framboise                    | Confiture de raisin                  | Confiture au fraise                  |
| Bol de fruits frais                 | Bol de fruits frais              | Bol de fruits frais               | Bol de fruits frais                 | Bol de fruits frais                       | Bol de fruits frais                  | Bol de fruits frais                  |
| Céréales de choix                   | Céréales de choix                | Céréales de choix                 | Céréales de choix                   | Céréales de choix                         | Céréales de choix                    | Céréales de choix                    |
| Beurre d'arachide                   | Beurre d'arachide                | Beurre d'arachide                 | Beurre d'arachide                   | Beurre d'arachide                         | Beurre d'arachide                    | Beurre d'arachide                    |
| Pain blé entier grillé              | Pain blanc grillé                | Bouchées de crêpes avec syrop     | <b>Pain blé entier grillé</b>       | Pain blanc grillé                         | Pain perdu au sirop                  | Pain blanc grillé                    |
| <b>DÎNER</b>                        |                                  |                                   |                                     |   |                                      |                                      |
| Soupe de riz aux légumes            | Soupe de légumes racines         | Soupe de légumes à la dinde       | Soupe de crème de Pomme             | Soupe aux pois franco-canadienne          | Soupe de légumes du jardin           | Soupe à la crème de brocoli          |
| Sandwich Reuben                     | Macaroni au fromage              | Rouleaux de chou                  | Hamburger sur pain                  | Poisson et frites                         | Rôti de bœuf chaud sur un petit pain | Boulettes de poulet aigre-doux       |
| Salade grecque                      | Tomates à l'étuvée               | Haricots verts                    | Salade César                        | Salade de chou crémeuse                   | avec sauce                           | Riz frit aux légumes                 |
| Poire en dés                        | Salade de fruits tropicaux       | Ananas écrasé                     | Pêches en dés                       | Bleuets                                   | Chou-fleur                           | Haricots vertsLégumes asiatiques     |
| Casserole de nouilles au thon       | Aile de Poulet désossée          | Sandwich à la salade de saumon    | Quiche Lorraine                     | Fèves au lard et porc                     | Poire épicée                         | Ragoût de rhubarbe                   |
| Épinards sautés                     | Légumes italiens mélangés        | Salade de betteraves et d'oignons | Légume Sunrise                      | Biscuit au thé                            | Crêpes sucrées au fromage blanc      | Croissant au fromage et à la tomate  |
| Sandwich à la crème glacée          | Salade de Pommes de Terre        | Mousse au Framboise               | Crème glacée à la vanille française | Tranche de Tomates                        | Compote de baies mixtes              | Salade mélangée avec vinaigrette     |
|                                     | Biscuits aux pépites de chocolat |                                   |                                     | Jello aux fraises avec garniture fouettée | Pudding au chocolat                  | Danois au yaourt grec et aux cerises |
| <b>SOUPER</b>                       |                                  |                                   |                                     |   |                                      |                                      |
| Sauté de dinde                      | Sole au poivre et au citron      | Souvlaki de poulet                | Porc à la moutarde et au miel       | Poulet BBQ                                | Jambon cuit au jus d'ananas          | Dinde rôtie                          |
| Riz pilaf                           | Bouchées de pommes de terre      | Pommes de terre à la grecque      | Pommes de terre au four             | Purée de pommes de terre                  | Pommes de terre festonnées           | Sauce de dinde                       |
| Légumes californiens                | Choux de Bruxelles               | Légumes grillés                   | Brocoli Floret                      | Carotte en parchemin                      | Choux de Bruxelles                   | Purée de pommes de terre             |
| Carré aux dattes                    | Gâteau à la vanille              | Gâteau aux carottes               | Barre Nanaimo                       | Gâteau à l'orange                         | Gâteau à la crème de Boston          | Maïs                                 |
| Foie et oignons avec sauce au boeuf | Ragoût de bœuf et de légumes     | Cannelloni aux épinards en sauce  | Escalope de dinde avec              | Veau Piccata                              | Aiglefin cuit au four                | Tarte aux noix de pécan              |
| Purée de pommes de terre            | Biscuit au thé                   | Pain a l'ail                      | Sauce aux champignons               | Nouilles aux œufs au beurre               | dans une sauce à l'aneth             | Steak Salisbury avec sauce au boeuf  |
| Pois verts                          | Pommes chaudes aux épices        | Chou-fleur                        | Pommes de terre en dés              | Légumes variés Paradisio                  | Riz à la vapeur                      | Purée de pommes de terre             |
| Oranges Mandarine                   |                                  | Bleuet avec garniture             | Courge en dés                       | Cocktail aux Fruit                        | Épinards sautés                      | Chou sauté                           |
|                                     |                                  |                                   | Abricot réfrigéré                   |   | Fraises                              | Melon de miel                        |

## Foyer Richelieu Automne-Hiver 2024-2025 Week 3

| LUNDI                           | MARDI                               | MERCREDI                     | JEUDI                                | VENDREDI                               | SAMEDI                                   | DIMANCHE                               |
|---------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--|--|--|
| <b>DÉJEUNER</b>                 |                                     |                              |                                      |  |  |  |
| Jus de fruits variés            | Jus de fruits variés                | Jus de fruits variés         | Jus de fruits variés                 | Jus de fruits variés                   | Jus de fruits variés                     | Jus de fruits variés                   |
| Lait, café ou thé               | Lait, café ou thé                   | Lait, café ou thé            | Lait, café ou thé                    | Lait, café ou thé                      | Lait, café ou thé                        | Lait, café ou thé                      |
| Demi banane                     | Demi banane                         | Demi banane                  | Demi banane                          | Demi banane                            | Demi banane                              | Demi banane                            |
| Gruau riches en fibres          | Gruau d'avoine au son               | Gruau riches en fibres       | Crème de blé au son                  | Gruau riches en fibres                 | Gruau d'avoine au son                    | Crème de blé au son                    |
| Œuf dûre                        | Œuf brouillé                        | Œufs pochés                  | Omelette                             | Œufs brouillés                         | Omellete aux œufs et au fromage          | Œuf frit et bacon                      |
| Pain blé entier grillé          | Muffin anglais grillé               | Pain blé entier grillé       | Pain blé entier grillé               | Pain blé entier grillé                 | Pain blé entier grillé                   | Pain blé entier grillé                 |
| Confiture au framboise          | Confiture de marmelade              | Confiture au fraise          | Confiture aux pomme                  | Confiture au framboise                 | Confiture de raisin                      | Confiture au fraise                    |
| Bol de fruits frais             | Bol de fruits frais                 | Bol de fruits frais          | Bol de fruits frais                  | Bol de fruits frais                    | Bol de fruits frais                      | Bol de fruits frais                    |
| Céréales de choix               | Céréales de choix                   | Céréales de choix            | Céréales de choix                    | Céréales de choix                      | Céréales de choix                        | Céréales de choix                      |
| Beurre d'arachide               | Beurre d'arachide                   | Beurre d'arachide            | Beurre d'arachide                    | Beurre d'arachide                      | Beurre d'arachide                        | Beurre d'arachide                      |
| Pain blanc grillé               | Pain blé entier grillé              | Mini-crêpe avec sirop        | Pain blanc grillé                    | Gaufres au sirop                       | Pain blanc grillé                        | Pain blanc grillé                      |
| <b>DÎNER</b>                    |                                     |                              |                                      |  |  |  |
| Soupe d'orge aux légumes maison | Soupe toscane aux haricots          | Crème de tomates             | Soupe de mariage à l'italienne       | Soupe crémeuse aux légumes             | Soupe Minestrone                         | Soupe à l'oignon                       |
| Boeuf effiloché sur pain        | Omelette espagnole                  | Sandwich au fromage grillé   | Sandwich chaud à la dinde avec sauce | Chili Con Carne                        | Saucisse Oktoberfest sur pain            | Filets de poulet                       |
| Salade du jardin                | Pommes de terre rissolées           | Mélange de légumes Eurogold  | Maïs au beurre                       | Muffin au maïs                         | Salade de chou frisé                     | Sauce aux prunes                       |
| Oranges Mandarines              | Haricots verts                      | Pêches en dés                | Fruits tropicaux                     | Légumes Prince Edward                  | Cocktail de fruits                       | Frites                                 |
| Pâtes Tortellini                | Ananas écrasé                       | Salade de thon               | Pizza au pepperoni                   | Ananas écrasé                          | Sandwich à la salade d'oeufs sur WW      | Maïs                                   |
| avec sauce tomate au basilic    | Sandwich à la dinde                 | Mini Croissant               | Salade de concombres et de tomates   | Assiette de salade de charcuterie      | Salade de chou                           | Poires                                 |
| Légumes italiens mélangés       | Salade César                        | Salade de pâtes aux légumes  | Pouding a la Vanille                 | Salade de pommes de terre              | Jello à l'orange avec garniture fouettée | Assiette de fromage blanc et de fruits |
| Sherbet arc-en-ciel             | Pouding de la Forêt Noire           | Mousse de fraises            |                                      | Salade mélangée avec vinaigrette       |  | Pain aux bananes                       |
|                                 |                                     |                              |                                      | Crème glacée au chocolat               |  | Yogourt glacé à la vanille             |
| <b>SOUPER</b>                   |                                     |                              |                                      |  |  |  |
| Poulet Pané                     | Spaghetti et sauce à la viande      | Poulet au beurre             | Jambon doux et épicé                 | Saumon glacé à l'érable                | Steak suisse dans une sauce crémeuse     | Rôti de porc                           |
| Purée de pommes de terre        | Pain à l'ail                        | Riz à la vapeur              | Pommes de terre festonnées           | Pommes de terre rissolées au four      | Pommes de terre fouettées à l'ail        | Sauce de porc                          |
| Pois verts                      | Légumes du soleil levant            | Aubergines                   | Choux de Bruxelles                   | Épinards sautés                        | Petits pois et carottes                  | Pommes de terre rôties                 |
| Pouding au Chômeur              | Sandwich à la crème glacée          | Gâteau au café à la cannelle | Gâteau glacé à la banane             | Gâteau au fromage à la crème française | Gâteau au citron et au babeurre          | Mélange de légumes d'automne           |
| Filet de morue au citron        | Médaille de porc enveloppé de bacon | Pain de Viande avec sauce    | Ragoût d'agneau et de légumes        | Pâtes au poulet Alfredo                | Dinde et pommes de terre en cocotte      | Tarte à la citrouille                  |
| Riz à la vapeur                 | Pommes de terre à l'ail             | Pommes de terre au four      | Biscuit au thé                       | Légumes italiens mélangés              | Mélange de légumes d'hiver               | Colin en sauce crémeuse au basilic     |
| Courge musquée                  | Fleurs de brocoli                   | Navets en dés                | Courge musquée                       | Fraises avec garniture                 | Tranche de pêche                         | Pommes de terre rôties                 |
| Compote au Pomme                | Moitiés d'abricots                  | Poire en dés                 | Tranches de pommes au four           |  |  | Asperges                               |
|                                 |                                     |                              |                                      |  |  | Fruits tropicaux                       |