

	FORMAT DE PORTION		Alimentation restreinte	
	PETIT		En sucre	Alimentation liquide jour 1
	MOYEN		En gras	Alimentation légère jour 2
		GRAND	En fibres	Alimentation légère jour 3
LIVRAISON				Alimentation légère jour 4
SEMAINE 4 HIVER 20-21		Appartement :	Table:	

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DINER						
Poulet jardinière	Légumes et lentilles	Bœuf et nouilles	Soupe au chou	Soupe aux pois	Soupe tomates et riz	Poulet et nouilles
Crème de brocoli	Crème de courge parmentier	Crème de tomates	Crème d'asperges	Crème de légumes	Crème de céleri	Crème de poireaux
Pilon de poulet ail et miel	Frittata fromage et bacon	Riz frit et Egg roll	Filet d'aiglefin meunière	Rosbif au jus	Pâté au saumon Sauce aux oeufs	Bœuf bourguignon
Rôti d'agneau	Burger de poulet	Boulettes de bœuf style brochette	Veau ménagère	Macaroni aux trois fromages	Saucisses italienne	Croquette de veau au cheddar
Salade couscous et pois chiche	Salade de chou	Salade de betteraves	Salade de pâtes	Salade de maïs	Salade de carottes	Salade de chou
Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée
	Pommes de terre frites			Pain à l'ail	Riz pilaf	Nouilles à l'ail
Champignons	Choufleur	Maçédoine 4 légumes	Maïs	Maçédoine soleil levant	Betteraves	Légumes sautés
Carottes	Carottes	Carottes	Carottes	Carottes	Carottes	Carottes
Tarte aux bleuets	Pouding caramel	Gâteau moka	Tapioca aux fraises	Renversé à l'ananas	Mousse from-canberge	Choux à la crème
SOUPER						
Côtelette de porc aigre-douce	Steak de jambon à l'ananas	Pain de poulet aux légumes	Foie de veau	Poulet BBQ	Tourtière maison	Ragoût de pattes et boulettes
Gratin St-Jacques	Tourtière du lac	Bouilli canadien	Spaghetti sauce à la viande	Fish n'chips	Nouilles au bœuf	Escalope de veau campagnard
Salade de maïs	Salade de pâtes	Salade de carottes	Salade couscous et pois chiche	Salade de chou	Salade de betteraves	Salade de pâtes
Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée	Pommes de terre purée
	Pommes de terre rondes			Pain à l'ail	Pommes de terre frites	Pommes de terre grelot
Ratatouille	Choux de bruxelles	Chou braisé	Navet - Oignon	Brocoli	Fèves vertes	Pois verts
Carottes	Carottes	Carottes	Carottes	Carottes	Carottes	Carottes
Gâteau à l'orange	Tarte au coconut	Mousse au chocolat	Pouding pain et fruits	Pouding aux bananes	Biscuits avoine et raisin	Carrés aux dattes

Je voudrais qu'il me soit servi avec tous mes repas :

Pains	Comptoir à Salades	Comptoir à desserts	Breuvages froids	Breuvages chauds	Produits Divers
Blanc :	Salade verte :	Jell-O :	Verre de lait 2% :	Café :	Godet de crème à café :
Blé :	Vinaigrette herbes :			Thé :	Godet de lait à café :
Toast Melba :	Vinaigrette Italienne :	Yogourt aux fruits :	Légumes :	Café décaféiné :	Beurre :
Bâtonnets Sésame :	Vinaigrette Française :	Purée de pommes n/s :	Orange :	Eau chaude :	Margarine :
Biscuits Soda :		Fruits rinçés :	Canneberges :	Tisane au choix :	Sucre :
Biscuits Social thé :		Fruits frais :	Pommes :		Succédané :
	Marinades du jour :		Limonade :		