

NOM: _____

TELEPHONE #: _____

MAI 2025

Montgomery County

CONGREGATE

Tous les petits pains et pâtes sont à base de céréales complètes, sauf indication contraire. Tous les repas sont servis avec du lait ou du yaourt. Tous les jus sont pur jus de fruits.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
	 shutterstock · 628156235		<p>1)</p> <p>CHAUD : Pointes de bœuf barbecue, patates douces fouettées, pois verts, carottes tranchées, petit pain, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de poulet, salade de chou, salade de maïs du sud-ouest, petit pain sandwich, yaourt, jus</p> <p>VEG : Pointes de bœuf végétaliennes au barbecue, patates douces fouettées, petits pois, carottes tranchées, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>2)</p> <p>CHAUD : Pilons de poulet cuits au four, purée de pommes de terre, légumes Capri, courge jaune, petit pain, lait, compote de pommes</p> <p>FROID : Salade de thon, tomates farcies, pita, carottes tranchées, salade d'épinards aux raisins, quartiers de tomates, lait, compote de pommes</p> <p>VEG : Poulet et pilons végétaliens cuits au four, purée de pommes de terre, légumes Capri, courge jaune, petit pain, lait, compote de pommes</p>
<p>5)</p> <p>CHAUD : Lasagnes à la viande, brocoli, pain Parker House, lait, orange</p> <p>FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de couscous, salade verte, salade de chou, pain Parker House, lait, orange</p> <p>VEG : Lasagnes aux légumes, brocoli, pain Parker House, lait, orange</p>	<p>6)</p> <p> CHAUD : Filet de porc barbecue, purée de pommes de terre, chou frisé à l'ail, légumes variés, petit pain, yaourt, jus</p> <p>FROID : Salade de crabe et de pâtes, salade aux 3 haricots, salade de maïs et de poivrons, petit pain, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poitrine de poulet végétalienne barbecue, purée de pommes de terre, chou frisé à l'ail, légumes variés, petit pain, yaourt, jus</p>	<p>7)</p> <p>CHAUD : Bœuf Stroganoff effiloché, pâtes penne au beurre, épinards, salade de chou, petit pain, poires en dés, lait</p> <p>FROID : Rotini citron vert-aneth avec poulet grillé, salade de carottes et raisins secs, betteraves tranchées, petit pain, poires coupées en dés, lait</p> <p>VEG : Haricots Stroganoff végétaliens râpés, pâtes penne au beurre, épinards, salade de chou, petit pain, poires en dés, lait</p>	<p>8)</p> <p>CHAUD : Morceaux de saumon cuits au four avec sauce tomate-aneth, orzo à la sauce blanche, haricots de Lima, pain Parker House, yaourt, jus</p> <p> FROID : Jambon et fromage suisse, salade de pommes de terre, carottes tranchées, sandwich roulé, yaourt, jus</p> <p>VEG : Poivron farci aux légumes, au fromage et aux haricots noirs, orzo à la sauce blanche, haricots de Lima, pain Parker House, yaourt, jus</p>	<p>9)</p> <p>CHAUD : Cuisse de poulet au curry, riz brun, salade de pois verts, chou-fleur aux tomates, petit pain, compote de pommes au lait</p> <p>FROID : Salade de thon grillé et de pâtes, salade de petits pois, tomates mijotées, petit pain, lait, compote de pommes</p> <p>VEG : Cuisse de poulet au curry végétalien, riz brun, salade de petits pois, chou-fleur aux tomates, petit pain, compote de pommes au lait</p>

12) SAVEUR DES ÉTATS-UNIS – PHILLY CHAUD : Poulet Philly, purée de pommes de terre, petits pois, lait, banane FROID : Salade de pâtes fettuccine à l'orange et au gingembre avec pointes de bœuf, betteraves tranchées, salade de haricots noirs et de maïs, petit pain, lait, banana VEG : Poulet Philly végétalien, purée de pommes de terre, petits pois, lait, banane	13) CHAUD : Ragoût de bœuf aux légumes, pommes de terre bouillies avec persil, chou vert, petit pain, yaourt, jus  FROID : Jambon et fromage suisse, salade de pommes de terre, carottes tranchées, sandwich roulé, jus, yaourt VEG : Ragoût de bœuf végétalien avec légumes, pommes de terre bouillies avec persil, chou vert, petit pain, yaourt, jus	14) CHAUD : Pilon de poulet jerk, riz pilaf sauvage, mini-carottes glacées, maïs, petit pain, cocktail de fruits, lait FROID : Salade de saumon au four, œuf dur, salade verte Arcadian Blean, pita, pêches en dés, lait VEG : Pilon de poulet jerk végétalien, riz pilaf sauvage, carottes miniatures glacées, maïs, petit pain, cocktail de fruits, lait	15) CHAUD : Bœuf BBQ effiloché, patates douces fouettées, petits pois, salade de chou, petit pain, yaourt, jus FROID : Salade aux œufs à l'aneth, pain sandwich, salade César, salade de chou, yaourt, jus VEG : Bœuf barbecue râpé végétalien, patates douces fouettées, pois verts, salade de chou, petit pain, yaourt, jus	16) CHAUD : Poitrine de poulet frite au four, pommes de terre rôties, haricots verts, carottes, petit pain, poires coupées en dés, lait FROID : Salade de pâtes aux fruits de mer, salade de carottes et raisins secs, salade aux 3 haricots, pain de maïs, poires coupées en dés, lait VEG : Blanc de poulet végétalien frit au four, pommes de terre rôties, haricots verts, carottes, petit pain, poires coupées en dés, lait
19) CHAUD : Boulettes de viande avec sauce, chou frisé à l'ail, légumes mélangés, lait, orange FROID : Poitrine de dinde et fromage Pepperjack, pain de mie, betteraves tranchées, salade de pommes de terre, lait, orange VEG : Boulettes de viande végétaliennes avec sauce, chou frisé à l'ail, légumes variés, lait, orange	20) CHAUD : Poulet Marsala, nouilles aux œufs, brocoli, succotash, rouleau Parker House, yaourt, jus FROID : Salade de pâtes à l'orzo italien avec saumon noir, salade de brocoli mariné, quartiers de tomates, roulé à l'ail, yaourt, jus VEG : Poulet végétalien au Marsala, nouilles aux œufs, brocoli, succotash, pain Parker House, yaourt, jus	21) CHAUD : Tacos au saumon avec salsa, riz espagnol, haricots noirs, salade de chou, tortilla, lait, pomme FROID : Salade de poulet californienne aux amandes et aux raisins, salade de chou aux pommes, salade de maïs et de poivrons, sandwich roulé, lait, pomme VEG : Tacos au tofu et aux haricots, riz espagnol, haricots noirs, salade de chou, tortilla, lait, pomme	22) CHAUD : Cuisses de poulet rôties, farce aux herbes, légumes italiens mélangés, salade César, petit pain, yaourt, jus FROID : Rôti de bœuf et provolone, betteraves tranchées, salade de pommes de terre, pain à sandwich, yaourt, jus VEG : Lanières de poulet végétaliennes en sauce, farce aux herbes, légumes italiens mélangés, salade César, petit pain, yaourt, jus	23) CHAUD : Bœuf et poivrons sautés, purée de pommes de terre, épinards, salade de chou, petit pain, banane, lait FROID : Mini-sandwichs au poulet, salade de haricots verts, tranches de concombre, banane, lait VEG : Bœuf et poivrons végétaliens sautés, purée de pommes de terre, épinards, salade de chou, petit pain, banane, lait

26)



27)

CHAUD : Chili au bœuf avec haricots, pommes de terre au four, haricots verts, pain de maïs, yaourt, jus

FROID : Salade de poulet au curry, riz brun, salade de pois verts, chou-fleur aux tomates, petit pain, yaourt, jus

VEG : Chili avec haricots, pommes de terre au four, haricots verts, pain de maïs, yaourt, jus

28)

CHAUD : Poulet grillé au parmesan, pâtes papillon avec sauce, carottes tranchées, chou-fleur, rouleau à l'ail, lait, orange



FROID : BLT, salade de pâtes orzo, salade de carottes et raisins secs, sandwich aux céréales complètes, moutarde/mayonnaise, lait, orange

VEG : Poulet végétalien au parmesan, pâtes papillon avec sauce, carottes tranchées, chou-fleur, roulé à l'ail, lait, orange

29)

CHAUD : Aiglefin grillé, purée de pommes de terre, salade de concombres et d'oignons, brocoli, petit pain, yaourt, jus

FROID : Nouilles au sésame avec poulet, salade de haricots verts, salade de chou, petit pain, yaourt, jus

VEG : Boulettes de viande végétaliennes avec sauce, purée de pommes de terre, salade de concombre et d'oignon, brocoli, petit pain, yaourt, jus

30)

**** GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ****

CHAUD : Poulet barbecue avec os, macaroni au fromage, chou vert, pain de maïs, cocktail de fruits, lait

FROID : Assiette froide de salade de thon, salade de chou, salade de 3 haricots, cocktail de fruits, lait

VEG : Poulet barbecue végétalien, macaroni au fromage, chou vert, pain de maïs, cocktail de fruits, lait

NOTE NUTRITIONNELLE : Le printemps est le moment idéal pour intégrer davantage de produits frais à votre alimentation. Les fibres sont également importantes et sous-estimées au printemps, car elles contribuent à la satiété plus longtemps et sont bénéfiques pour la santé intestinale et immunitaire.