

## MENU

EXEMPLE DE  
REPAS  
HEBDOMADAIRE

### LUNDI

Pain perdu avec  
bacon ou fruits  
rouges  
PETIT-DÉJEUNER

Soupe aux petit  
poids  
ENTRÉE

Traditionnel  
Yorkshire puddings  
OU Fish and chips  
PLAT

Wrap aux légumes et  
à l'houmous  
PLAT VÉGÉTARIEN

Salade de fruit  
DESSERT

### MARDI

Petit-déjeuner  
anglais, complet  
PETIT-DÉJEUNER

Potage de légumes  
ENTRÉE

Boulettes de viandes  
à la teriyaki  
OU colin et sa sauce  
citron  
PLAT

Tofu et brocoli et sa  
sauce à l'huitre  
PLAT VÉGÉTARIEN

Brownie et sa sauce  
caramel  
DESSERT

### MERCREDI

Oeufs Bénédicte ou  
oeufs Florentine  
PETIT-DÉJEUNER

Soupe brocoli  
fromage  
ENTRÉE

Poitrine de porc  
grillée et sauce BBQ  
OU poisson pané  
PLAT

Rouleaux de  
printemps et son riz  
PLAT VÉGÉTARIEN

Pudding au caramel  
glacé  
DESSERT

### JEUDI

Bagel saumon et  
oeufs  
PETIT-DÉJEUNER

Soupe aux légumes  
ENTRÉE

Spagetti bolognaise  
OU spagetti sauce  
tomate  
PLAT

Pizza margarita  
OU pizza pesto et  
légumes  
PLAT VÉGÉTARIEN

Cake au citron  
OU Panna Cotta  
DESSERT

### VENDREDI

Gauffres au bacon ou  
fruits rouges avec son  
sirop d'érable  
PETIT-DÉJEUNER

Soupe aux poireaux  
ENTRÉE

Cheeseburger frite  
OU poisson pané frite  
PLAT

Wrap aux falafels  
OU burger fromages  
PLAT VÉGÉTARIEN

Tarte tatin aux poires  
OU salade de  
DESSERT