



MENU #1

SEMAINE DU / WEEK OF: _____

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
DÉJEUNER LUNCH	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES
	SOUPE AUX LÉGUMES SANDWICH AUX OEUFS (PAIN DE BLÉ ENTIER)	MJADRA	PÂTÉ CHINOIS (BOEUF/MAÏS/POMMES DE TERRE)	LASAGNE GRATINÉE (AVEC SAUCE À LA VIANDE)	ROULÉS AU POULET ET AUX LÉGUMES



*Bon
Appetit!*



MENU #2

SEMAINE DU /WEEK OF: _____

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENREDI/FRIDAY
DÉJEUNER	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE SALAD	CRUDITÉS RAW VEGGIES
	LUNCH				
	SOUPE AUX TOMATES & RIZ SANDWICH AUX FROMAGE GRILLÉE (grilled cheese)	PAIN À LA VIANDE (Meatloaf) POMMES DE TERRE (en purée) MAÏS EN GRAINS	RAGOÛT DE BOEUF RIZ LIBANAIS STEW WITH MEAT & RICE	FETTUCINE ALFREDO & POULET AVEC SAUCE BLANCHE	CROQUE- MONSIEUR AVEC THON&FROMAGE ENGLISH MUFFIN TUNA SALAD & MELTED CHEESE





MENU #3

SEMAINE DU /WEEK OF: _____

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
DÉJEUNER LUNCH	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES
	SOUPE AUX POULET & NOUILLES SANDWICH AUX THON Pain de blé entier	KAFTA AVEC DES TOMATES (boeuf/sauce avec tomates) RIZ LIBANAIS	RAGOÛT DE BOEUF & RIZ STEW WITH MEAT & RICE	MACARONI AU FROMAGE PAIN DE BLÉ ENTIER & BEURRE DE SOYA	TACOS MEXICAIN (boeuf/fromage/ Salsa) PAIN TORTILLA





MENU #4

SEMAINE DU /WEEK OF: _____

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
DÉJEUNER LUNCH	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	SALADE FATTOUSH SALAD FATTOUSH	CRUDITÉS SALADE CÉSAR	SALADE DU CHEF CHEF SALAD
	CRÈME DE CAROTTES SANDWICHES À LA DINDE (pain de blé entier)	KAFTA AVEC RIZ PAIN PITA	RAGOUT DE BOEUF RIZ LIBANAIS PAIN DE BLÉ ENTIER AVEC BEURRE	SPAGHETTI ITALIEN	PITA POULET À LA GRECQUE (GREEK CHICKEN PITA)





MENU #5

SEMAINE DU /WEEK OF: _____


	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
DÉJEUNER LUNCH	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	CRUDITÉS SALADE CÉSAR	CRUDITÉS RAW VEGGIES
	CRÈME DE CAROTTES SANDWICHES À LA DINDE (pain de blé entier)	ROULÉ AU KAFTA AVEC HUMMUS & PAIN PITA	MJADRA (LENTILLES/RIZ)	RAGOÛT DE BOEUF & RIZ STEW WITH MEAT & RICE	CROQUE- MONSIEUR AVEC THON&FROMAGE ENGLISH MUFFIN TUNA SALAD & MELTED CHEESE





MENU #6

SEMAINE DU /WEEK OF: _____

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
DÉJEUNER	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
LUNCH	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DU CHEF SALAD	CRUDITÉS ROASTED VEGGIES	SALADE FATTOUSH	CRUDITÉS
	SOUPE AUX LÉGUMINEUSES SANDWICH AU THON	RÂGOUT DE BOULETTES DE BOEUF POMMES DE TERRE (Purée) HARICOTS VERTS ASSAISONNÉS	POULET TERIYAKI & RIZ PILAF	RIZ AU BOEUF & NOUILLES AUX OEUFS	PIZZA 

Bon Appétit

