



2021-2022

# MENU #1

SEMAINE DU / WEEK OF: \_\_\_\_\_

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
<b>DÉJEUNER</b>	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
<b>LUNCH</b>	SOUPE DE LENTILLES ET POMMES DE TERRE  Lentil & Potato soup  SANDWICHES À LA DINDE (pain de blé entier)	LASAGNE GRATINÉE (AVEC SAUCE À LA VIANDE ET FROMAGE.)  LASAGNA WITH MEAT SAUCE&MELTED CHEESE	RAGOÛT DE BOEUF  RIZ LIBANAIS  STEW WITH MEAT & RICE	LANGUETTES DE POULET AVEC RIZ JAUNE ET LEGUME  CHICKEN FINGERS WITH YELLOW RICE AND VEGETABLES	TACOS MEXICAIN (boeuf/fromage/ Salsa)  PAIN



*Bon  
Appetit!*



2021-2022

## MENU #2

SEMAINE DU /WEEK OF: \_\_\_\_\_

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENREDI/FRIDAY
<b>DÉJEUNER</b>	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES
	<b>LUNCH</b>				
	SOUPE À L'ORGE & TOMATES  BARLEY SOUP  SANDWICH AUX OEUFS (pain de blé entier)	GRILLED KAFTA WITH PITA BREAD	MJADRA lentils & rice	SPAGHETTI ITALIEN	CHICKEN CLUB SANDWICH





2020-2021

## MENU #3

SEMAINE DU /WEEK OF: \_\_\_\_\_

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
<b>DÉJEUNER</b>  <b>LUNCH</b>	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	CRUDITÉS RAW VEGGIES
	SOUPE AUX LEGUMES & POULET & RIZ SANDWICHES AU FROMAGE ET DINDE  VEGETABLE CHICKEN & RICE SOUP GRILLED CHEESE WITH TURKEY	MEATLOAF WITH MAHED POTATOES  PAIN À LA VIANDE ET PURÉE DE POMME DE TERRE	SPAGHETTI ITALIEN AVEC SAUCE À LA VIANDE  ITALIEN SPAGHETTI WITH MEAT SAUCE	RIZ ET POISSONS SALADE QUINOA  FIH AND RICE WITH QUINOA SALAD	PITA POULET À LA GRECQUE  (GREEK CHICKEN PITA)





2020-2021

**MENU #4**

SEMAINE DU /WEEK OF: \_\_\_\_\_

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
<b>DÉJEUNER</b>  <b>LUNCH</b>	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	COLESLAW	CRUDITÉS RAW VEGGIES
	SOUPE AUX POULET & NOUILLES  SANDWICH AUX THON Pain de blé entier	KAFTA AVEC POTATOES ET TOMATO SAUCE  KAFTA & POTATOS WITH TOMATO SAUCE	MJADRA	BAKED FISH FILLETS	HOME MADE HEALTHY PIZZA





2020-2021

**MENU #5**

SEMAINE DU /WEEK OF: \_\_\_\_\_

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
<b>DÉJEUNER</b>	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	CRUDITÉS RAW VEGGIES
<b>LUNCH</b>	CHICKEN NOODLE SOUP  SANDWICH AUX OEUFS  (pain de blé entier)	RAGOÛT DE BOEUF & RIZ  STEW WITH MEAT & RICE	MACARONI & VIANDE  MACARONI AND MEAT SAUCE	RIZ ET POULET CHICENFINGERS & YELLOW RICE AND VEGETABLES RICE	TACOS MEXICAIN (boeuf/fromage/ Salsa)  PAIN PITA





2020-2021

## MENU #6

SEMAINE DU /WEEK OF: \_\_\_\_\_

	LUNDI/MONDAY	MARDI/TUESDAY	MERCREDI/WEDNSDAY	JEUDI/THURSDAY	VENDREDI/FRIDAY
<b>DÉJEUNER</b>	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK	LAIT MILK
<b>LUNCH</b>	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	CRUDITÉS RAW VEGGIES	SALADE DE CHOU CABBAGE SALAD	CRUDITÉS
	SOUPE AUX LÉGUMINEUSES  SANDWICH AU THON	GRILLED KAFTA WITH PITA BREAD	MACARONI & VIANDE MACARONI & MEAT	MJADRA  LENTILS & RICE	CHICKEN SHAWARMA AND PITA BREAD

*Bon Appétit*

