

# MENU CYCLIQUE 2 SEMAINES NEURO

## SEMAINE 1 (ORANGE)

SE RÉFÉRER AU CALENDRIER CI-DESSOUS POUR IDENTIFIER LA SEMAINE DE MENU

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Dîner</b>							
<b>Soupe</b>	Crème de poireaux	Crème de pomme de terre	Crème de carottes	Crème de chou-fleur	Soupe des trois sœurs	Crème de tomates	Crème de carottes
<b>Plat principal 1</b>	Pilons de poulet rôti, sauce teriyaki, riz aux légumes et brocolis	Pâté chinois, haricots verts	Spaghetti sauce à la viande, salade verte et vinaigrette César	Chili végétalien, maïs et petit pain	Boulettes de bœuf sauce marinara, riz, légumes soleil levant	Porc parmentier, pois verts	Riz au poulet, légumes californiens
<b>Plat principal 2</b>	Poisson blanc tomate et origan, riz aux légumes et brocolis	Pain de pois chiches, sauce aux fines herbes, riz, haricots verts	Rôtis de porc, sauce aux pommes, pommes de terre purée, pois et carottes	Pain de dinde, sauce crème aux canneberges, pommes de terre purée, maïs	Carré au saumon, riz, légumes soleil levant	Frittata fromage et légumes, pommes de terre purée, pois verts	Croquette de poisson, sauce aux fines herbes, riz, légumes californiens
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Gâteau à la vanille	Poires en dés	Blancmange	Pouding à la vanille	Pouding au chocolat	Compote de pommes
<b>Sooper</b>							
<b>Soupe</b>	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone
<b>Plat principal 1</b>	Lasagne végétarienne, salade verte et vinaigrette française	Bœuf Bourguignon, nouilles aux œufs, carottes en rondelles	Frittata fromage et légumes, pommes de terre purée, légumes racines	Pilons de poulet rôti, sauce miel et ail, riz, haricots jaunes	Macaroni au fromage, salade verte et vinaigrette française	Casserole de veau, pommes de terre purée, brocolis	Fusilli tomate et viande, salade verte et vinaigrette italienne
<b>Plat principal 2</b>	Poisson blanc tomate et origan, salade verte et vinaigrette française	Pain de pois chiches, sauce aux fines herbes, pommes de terre purée, carottes en rondelles	Rôti de porc, pommes de terre purée, légumes racines	Pain de dinde, riz, haricots jaunes	Carré au saumon, pommes de terre purée, haricots verts	Frittata fromage et légumes, pommes de terre purée, brocolis	Croquette de poisson, sauce aux fines herbes, riz, haricots verts
<b>Dessert</b>	Blanc-manger au caramel	Salade de fruits tropicaux	Yogourt assorti - Danone	Compote de pommes	Poires en dés	Pêches en dés	Yogourt à la vanille

SEPTEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DÉCEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JANVIER 2024

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FÉVRIER 2024

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Centre universitaire de santé McGill



McGill University Health Centre



# MENU CYCLIQUE 2 SEMAINES NEURO

SE RÉFÉRER AU CALENDRIER CI-DESSOUS POUR IDENTIFIER LA SEMAINE DE MENU

## SEMAINE 2 (BLEU)

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
<b>Dîner</b>							
<b>Soupe</b>	Soupe noce à l'italienne	Soupe boeuf et orge	Crème de courgettes	Crème d'épinards	Crème de courge	Soupe noce à l'italienne	Soupe des trois sœurs
<b>Plat principal 1</b>	Casserole de pois chiches, couscous, salade verte et vinaigrette française	Pâté chinois de veau et lentilles, salade verte et vinaigrette César	Porc aux légumes, pommes de terre en purée, légumes du soleil levant	Bœuf Stroganoff, nouilles aux œufs, mélange californien	Assiette mexicaine, riz aux tomates, maïs	Spaghetti aux lentilles, salade verte et vinaigrette française	Rôti de porc, sauce brune à la moutarde, pommes de terre purée, pois verts
<b>Plat principal 2</b>	Boulettes de bœuf suédoises, couscous, brocolis	Fusilli primavera, salade verte et vinaigrette César	Pain de pois chiches, sauce aux fines herbes, pommes de terre en purée, légumes du soleil levant	Farfalles haricots blancs sauce rosée, mélange californien	Saumon sauce à l'aneth, riz aux tomates, maïs	Carré au veau et aubergines, pommes de terre purée et haricots verts	Riz au poulet et pois chiches, pois verts
<b>Dessert</b>	Gâteau aux bananes	Salade de fruits tropicaux	Blancmange	Compote de pomme et pêche	Pouding à la vanille	Riz au lait	Gâteau au chocolat
<b>Souper</b>							
<b>Soupe*</b>	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone	Crème de légumes
<b>Plat principal 1</b>	Rôti de dinde, sauce brune, pommes de terre purée, légumes du jour	Omelette au fromage et légume, sauce salsa, pommes de terre en purée, pois verts	Pilons de poulet rôti, sauce BBQ, riz et salade de chou	Frittata aux poireaux et tomates, pommes de terre purée, courgettes	Boulettes de bœuf sauce aux pêches, pomme de terre en purée, légumes du jour	Pain de viande, sauce crème aux canneberges, riz, mélange de légumes racines	Chili con carne, petit pain, salade verte et vinaigrette italienne
<b>Plat principal 2</b>	Boulettes de bœuf suédoises, pommes de terre purée, légumes du jour	Fusilli primavera, salade verte et vinaigrette française	Pain de pois chiches, sauce aux fines herbes, riz, salade de chou	Farfalles haricots blancs sauce rosée, salade verte avec vinaigrette César	Saumon sauce à l'aneth, pommes de terre purée, légumes du jour	Carré au veau et aubergines, riz, mélange de légumes racines	Riz au poulet et pois chiches, salade verte et vinaigrette italienne
<b>Dessert</b>	Pêches et poires en dés	Riz au lait	Pêches et poires en dés	Gâteau aux abricots	Poires en dés	Salade de fruits tropicaux	Mandarines

SEPTEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

NOVEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

DÉCEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

JANVIER 2024

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FÉVRIER 2024

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre



# MENU CYCLIQUE 2 SEMAINES NEURO

SE RÉFÉRER AU CALENDRIER CI-DESSOUS POUR IDENTIFIER LA SEMAINE DE MENU

SEPTEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

OCTOBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

NOVEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

DÉCEMBRE 2023

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

JANVIER 2024

D	L	M	M	J	V	S
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

FÉVRIER 2024

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29		

Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

