

SEMAINE 1 (ORANGE)

MENU CYCLIQUE 2 SEMAINES NEURO

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

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dîner							
Soupe	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
Plat principal 1	Pilons de poulet rôti, 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 levants	Porc parmentier, pois vert	Riz au poulet, légumes californiens
Plat principal 2	Poisson blanc tomate et origan, riz aux légumes et brocolis	Pain de pois chiches, sauce aux fines herbes, pommes de terre purée, haricots verts	Rôtis de porc, sauce aux pommes, pommes de terre purée, pois et carottes	Pain de dinde, sauce crème aux canneberges, riz, maïs	Carré au saumon, riz, légumes soleil levants	Frittata fromage et légumes, pommes de terre purée, pois vert	Croquette de poisson, riz, légumes californiens
Dessert	Compote de pomme	Gâteau à la vanille	Poires en dés	Blancmange	Pouding à la vanille	Pouding au chocolat	Compote de pommes
Souper							
Soupe	Soupe poulet et nouilles	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone
Plat principal 1	Lasagne végétarienne, salade verte et vinaigrette française	Bœuf Bourguignon, nouilles aux œufs, carottes en rondelle	Frittata fromage et légumes, pommes de terre purée, légumes racines	Pilons de poulet rôti, 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
Plat principal 2	Poisson blanc tomate et origan, salade verte et vinaigrette française	Pain de pois chiches, sauce aux fines herbes, pommes de terre purée, carottes en rondelle	Rôti de porc, pommes de terre purée, légumes racines	Pain de dinde, riz, haricots jaunes	Carré au saumon, riz, haricots verts	Frittata fromage et légumes, pommes de terre purée, brocolis	Croquette de poisson, sauce aux fines herbes, riz, haricots verts
Dessert	Blancmange au caramel	Salade de fruit tropical	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



SEMAINE 2 (BLEU)

MENU CYCLIQUE 2 SEMAINES NEURO

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

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
Dîner							
Soupe	Soupe noce à l'italienne	Crème d'épinards	Crème de courgettes	Soupe des trois soeurs	Crème de courge	Soupe noce à l'italienne	Soupe boeuf et orge
Plat principal 1	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	Rôtis de porc, pommes de terre purée, pois vert
Plat principal 2	Boulettes de bœuf suédoises, couscous, brocoli	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 blanc 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 vert
Dessert	Gâteau aux bananes	Salade de fruit tropical	Blancmange	Compote de pommes et poires	Pouding à la vanille	Riz au lait	Gâteau au chocolat
Souper							
Soupe	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone	Crème de légumes	Soupe poulet et nouilles	Soupe minestrone	Crème de légumes
Plat principal 1	Rôti de dinde, pommes de terre purée, légumes jardinière	Omelette au fromage et légume, sauce salsa, pommes de terre en purée, pois vert	Pilons de poulet rôtis, 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 jardinière	Pain de viande, sauce crème aux canneberges, riz, mélange de légumes racines	Chili con carne, petit pain, salade verte et vinaigrette italienne
Plat principal 2	Boulettes de bœuf suédoises, pommes de terre purée, légumes jardinière	Fusilli primavera, salade verte et vinaigrette César	Pain de pois chiches, sauce aux fines herbes, riz, salade de chou	Farfalles haricots blanc sauce rosée, salade verte avec vinaigrette César	Saumon sauce à l'aneth, pommes de terre purée, légumes jardinière	Carré au veau et aubergines, riz, mélange de légumes racines	Riz au poulet et pois chiches, salade verte et vinaigrette italienne
Dessert	Pêches et poires en dés	Riz au lait	Pêches et poires en dés	Gâteau aux abricots	Poires en dés	Salade de fruit tropical	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
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

