



MENUS - TECHNIQUES DE DIÉTÉTIQUE

Pour 2 semaines seulement, du lundi au vendredi à 11h30
Coût 6,00 \$ (incluant soupe, assiette principale, salade, dessert, boisson chaude)

BIENVENUE À TOUS !

Les menus offerts respectent les critères suivants :

- AGS (acides gras saturés) : un maximum de 10 % de la valeur calorique du menu
- Sodium : un maximum de 600 mg pour les mets principaux et 480 mg pour les autres mets
- Glucides : un maximum de 30 g / dessert incluant un maximum de 10 g de sucres ajoutés
 - Fibres : un minimum de 8 g / repas complet

Semaines	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
19 mars	Crème Du Barry Tacos de poisson Pois mange-tout Salade d'épinards fruitée Barre aux dattes et aux amandes	Potage Crécy Poulet Marengo Couscous assaisonné Brocoli à la vapeur Salade aux fèves germées et au chou rouge Délice velouté aux framboises	Soupe aux poireaux et au chou Sauté de porc aux poivrons et au gingembre Riz à grain long et riz sauvage Courgettes vertes et jaunes Salade Waldorf Biscuits aux épices	Crème de tomate Chili con carne Pain pita de blé entier Maïs et poivrons verts Salade verte Pain aux bananes	Velouté au brocoli et aux pommes Ratatouille aux haricots rouges Orge aux légumes Macédoine californienne Salade croquante Blanc-manger aux pêches et aux ananas
26 mars	Soupe à l'orge et aux légumes Côtelette de porc aux fines herbes Riz à grain long et riz sauvage Carottes et courgettes ensoleillées Chiffonnade aux deux choux Crème aux framboises	Crème de champignons Pain de lentilles, sauce tomate Quinoa rouge et blanc Haricots verts et jaunes Salade du chef Pouding aux bleuets	Crème de panais aux poires Boulettes de bœuf à la sauce créole Orge aux légumes Julienne de carottes, de rutabagas et de poireaux Tomate et concombre sur nid de boston Brochettes de fruits	Soupe au céleri Merlu à la Jamaïcaine Couscous de blé entier aux fines herbes Courgettes à l'étuvée Salade colorée Compote de pommes et de bananes	6 AVRIL Potage aux poireaux et aux patates douces Casserole de poulet au yogourt et aux fines herbes Orge aux tomates et aux courgettes Brocoli à la vapeur Salade frivole Bavarois aux fraises et au yogourt

😊 Nous apprécierions beaucoup que vous preniez quelques minutes de votre temps pour remplir les questionnaires d'évaluation des menus que vous remettent les étudiants.
Étudiants, 2^e année (Techniques de diététique)