

Nom : _____

DATE: _____

TELEPHONE: _____

Janvier 2025

Montgomery County

CONGREGATE/HDM

Tous les petits pains sont faits de grains entiers, sauf indication contraire. Tous les repas sont servis avec du lait ou du yaourt. Tous les jus sont faits à 100 % de jus de fruits.

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI



6)
CHAUD : Mini-sandwich au poulet Philly avec poivrons, oignons et fromage, mini-sandwich moelleux, quartier de pommes de terre au four, salade de chou, cocktail de fruits, beurre
FROID : Thon grillé et salade de pâtes WG, salade de pois verts, tomates étuvées, pain de maïs, cocktail de fruits, beurre
VEG : Mini-sandwich au poulet végétalien Philly, mini-sandwich moelleux, quartier de pommes de terre au four, cocktail de fruits, beurre

7)
CHAUD : Pain de viande avec sauce, purée de pommes de terre, chou cuit à la vapeur, haricots verts, pain WW, beurre
FROID : Salade de crabe et de pâtes, petit pain, sachets de moutarde et de mayonnaise, betteraves tranchées, salade de chou, carottes tranchées, beurre
VEG : Pain de viande végétalien avec sauce, purée de pommes de terre, chou cuit à la vapeur, haricots verts, pain WW, beurre

8)
CHAUD : Poulet au parmesan, linguini WG avec sauce, légumes italiens, chou de Bruxelles, gressin à l'ail, pêches en dés, beurre
FROID : Salade de saumon au four, œuf dur, salade verte au mélange acadien, petit pain, pêches en dés, beurre
VEG : Poulet au parmesan végétalien, linguini WG avec sauce, légumes italiens, chou de Bruxelles, gressin à l'ail, pêches en dés, beurre

9)
CHAUD : Aiglefin grillé, pilaf de riz brun, chou vert, légumes mélangés, petit pain, beurre
FROID : Salade de poulet sur pain sandwich WG, salade César, salade de carottes et raisins secs
VEG : Lanières de poulet végétaliennes avec sauce, riz pilaf brun, chou vert, légumes mélangés, petit pain, beurre

10)
CHAUD : Ragoût de bœuf râpé avec légumes, pommes de terre bouillies, brocoli, petit pain, orange, beurre
FROID : Dinde rôtie et cheddar, laitue et tomates, sachets de moutarde et de mayonnaise, pain WW, salade de haricots verts, tranches de concombre, orange
VEG : Ragoût de bœuf végétalien avec légumes, pommes de terre bouillies, brocoli, petit pain, orange, beurre

1)
CHAUD : Filets de poulet frits au four, riz pilaf brun, épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain WG, beurre
FROID : Salade de pâtes aux fettuccine au citron et aux câpres avec saumon grillé, betteraves tranchées, salade de haricots noirs et de maïs, petit pain WG et beurre
VEG : Filets de poulet végétaliens, riz brun pilaf, épinards, salade de carottes et raisins secs, pain WG, beurre

2)
CHAUD : Filets de poulet frits au four, riz pilaf brun, épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain WG, beurre
FROID : Salade de pâtes aux fettuccine au citron et aux câpres avec saumon grillé, betteraves tranchées, salade de haricots noirs et de maïs, petit pain WG et beurre
VEG : Filets de poulet végétaliens, riz brun pilaf, épinards, salade de carottes et raisins secs, pain WG, beurre

3)
CHAUD : Bœuf BBQ râpé, pommes de terre rôties, haricots verts, chou-fleur, petit pain, orange
FROID : Rôti de bœuf et fromage suisse, laitue et tomate, moutarde et mayonnaise, pain WW, salade verte, salade de pois chiches marinés, orange
VEG : Bœuf BBQ végétalien, pommes de terre rôties, haricots verts, chou-fleur, petit pain, orange

<p>13)</p> <p>CHAUD : Poitrine de poulet au citron et aux câpres, pilaf de riz sauvage, haricots verts, carottes tranchées, pain WG, pêches en dés, beurre</p> <p>FROID : Assiette de salade aux œufs, salade de macaroni, salade d'épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain WG, pêches en dés, beurre</p> <p>VEG : Poitrine de poulet végétalienne au citron et aux câpres, pilaf de riz sauvage, haricots verts, carottes tranchées, pain WG, pêches en dés, beurre</p>	<p>14)</p> <p>CHAUD : Boulettes de viande italiennes, spaghetti à la sauce marinara, mélange de légumes italiens, salade verte, petit pain, beurre</p> <p>FROID : Poitrine de poulet grillée, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, pain naan, beurre</p> <p>VEG : Boulettes de viande italiennes végétaliennes, spaghetti avec sauce marinara, mélange de légumes italiens, salade verte, petit pain, beurre</p>	<p>15)</p> <p>CHAUD : Cuisses de poulet à la jerk, riz pilaf blanc, épinards sautés, légumes mélangés, petit pain, coupe de fruits, beurre</p> <p>FROID : Salade de pâtes aux fruits de mer, petit pain WG, salade de chou, betteraves tranchées, coupe de fruits, beurre</p> <p>VEG : Tofu avec sauce aux haricots noirs, riz pilaf blanc, épinards sautés, légumes mélangés, petit pain, coupe de fruits. Beurre</p> <p>*** GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE ***</p>	<p>16)</p> <p>CHAUD : Steak Salisbury avec sauce, patate douce fouettée, légumes Capri, salade verte, petit pain, beurre</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry avec raisins, sandwich roulé, laitue et tomates, salade de pommes de terre rouges, tranches de concombre, beurre</p> <p>VEG : Steak Salisbury végétalien avec sauce, patate douce fouettée, légumes Capri, salade verte, petit pain, beurre</p> <p>*** GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE GERMANTOWN CC UNIQUEMENT **</p>	<p>17)</p> <p>CHAUD : Poulet Cacciatore, Linguine avec/Sauce, Petites Carottes, Salade Verte, Petit Pain WG, Poire Entière, Beurre</p> <p>FROID : Rôti de bœuf et fromage américain, salade de chou, laitue et tomate, sachets de moutarde et de mayonnaise, brocoli mariné, pain sandwich WG, poire entière</p> <p>VEG : Poulet cacciatore végétalien, linguine avec sauce, légumes italiens, salade d'épinards, pain WG, poire entière, beurre</p>
<p>20)</p> <p>MLK DAY CLOSED</p> 	<p>21)</p> <p> CHAUD : Porc effiloché BBQ, mini pommes de terre au four, haricots verts, pain à sandwich, beurre</p> <p>FROID : Fettuccine au poulet grillé et tomates en dés, salade de légumes marinés, salade de carottes et raisins secs, pain WG, beurre</p> <p>VEG : Jacquier effiloché BBQ, mini pommes de terre au four, haricots verts, petit pain sablé, beurre</p>	<p>22)</p> <p>CHAUD : Pilons de poulet frits au four, pilaf de riz brun, chou vert, maïs, pain WG, pêches en dés, beurre</p> <p> FROID : Filet de porc rôti tranché, salade de pâtes à l'orzo, salade aux 3 haricots, pain de sable WG, paquets de moutarde et de mayonnaise Lett & Tomato, beurre</p> <p>VEG : Poitrine de poulet frite au four végétalien, pilaf de riz brun, chou vert, rouleau de maïs WG, pêches en dés, beurre</p>	<p>23)</p> <p>CHAUD : Tacos de poisson avec saumon, riz espagnol, haricots frits, salade de chou, tortillas</p> <p>FROID : Club sandwich à la poitrine de dinde avec/bacon, laitue, tomate, salade de pommes de terre, tranches de betteraves, petit pain sablé aux pommes de terre</p> <p>VEG : Tacos végétaliens au tofu, riz espagnol, haricots frits, épinards sautés, salade de chou, tortillas</p>	<p>24)</p> <p>CHAUD : Lasagnes au bœuf, fleurons de brocoli, salade César, gressin à l'ail, orange</p> <p>FROID : Salade de poulet au pesto, salade de pâtes WG, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain WG, orange, beurre.</p> <p>VEG : Lasagnes végétaliennes et au fromage, fleurons de brocoli, salade César, gressin à l'ail, orange</p>

<p>27) CHAUD : Poulet BBQ, patate douce fouettée, chou vert, pain de maïs, tranches de pomme à la cannelle, beurre</p> <p> FROID : Jambon et fromage suisse, laitue et tomates, paquets de moutarde et de mayonnaise, salade de pommes de terre sans mayonnaise, bâtonnets de céleri, pain à sandwich aux pommes de terre, tranches de pomme à la cannelle</p> <p>VEG : Poitrine de poulet BBQ végétalienne, patate douce fouettée, chou vert, pain de maïs, tranches de pomme à la cannelle</p>	<p>28) CHAUD : Morceaux de saumon cuits au four avec sauté de tomates et de courgettes, pâtes orzo avec sauce blanche, petits pois, salade verte, petit pain WG, beurre</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry, salade de pâtes à l'orzo, salade de haricots verts, concombres tranchés, petit pain WG, beurre</p> <p>VEG : Poivrons farcis aux légumes, au fromage et aux lentilles, pâtes orzo avec sauce blanche, petits pois, salade verte, petit pain WG, beurre</p>	<p>29) CHAUD : Boulettes de bœuf BBQ, riz pilaf blanc, carottes glacées au miel, haricots verts, pain WG, beurre</p> <p>FROID : Salade de thon, pain sandwich WG, laitue et tomate, salade d'épinards aux raisins, salade de maïs et de poivrons, cocktail de fruits</p> <p>VEG : Boulettes de viande BBQ végétaliennes, riz pilaf blanc, carottes glacées au miel, haricots verts, pain WG, cocktail de fruits, beurre</p>	<p>30) CHAUD : Poitrine de poulet au citron et basilic, riz pilaf brun, haricots jaunes, maïs, petit pain WG, beurre</p> <p>FROID : Sandwich au bacon, laitue et tomates, pain blanc WW, moutarde, sachets de mayonnaise, betteraves tranchées, salade de chou frisé aux canneberges, carottes tranchées</p> <p>VEG : Poitrine de poulet au citron et basilic, riz pilaf brun, haricots jaunes, maïs, petit pain WG, beurre</p>	<p>31) CHAUD : Bœuf Stroganoff effiloché, penne au beurre WG, épinards, salade de chou, petit pain, banane, beurre</p> <p>FROID : Salade de macaronis au poulet No-May, salade César, salade aux 3 haricots, petit pain WG, banane, beurre</p> <p>VEG : Stroganoff végétalien, penne au beurre WG, épinards, salade de chou, petit pain, banane, beurre</p>
--	---	---	---	---

RÉSOLUTIONS NUTRITIONNELLES : MANGER DES FRUITS, DES LÉGUMES, DES CÉRÉALES COMPLÈTES, DU POISSON, DES PRODUITS LAITIERS À FAIBLE TENEUR EN MATIÈRES GRASSES ET DES GRAISSES SAINES, ÊTRE ACTIF, CONSULTER RÉGULIÈREMENT VOTRE MÉDECIN, ARRÊTER DE FUMER, PORTER UN GRILLADE AVEC UN VERRE PLUS PETIT, PRÉVENIR LES CHUTES, ENTRAÎNER VOTRE CERVEAU, DORMIR SUFFISAMMENT, PRENDRE LES MULTIVITAMINES, PARLER LORSQUE VOUS VOUS SENTEZ DÉPRIMÉ OU ANXIEUX.