

# LA PROVIDENCE

Semaine du 06 au 10 Janvier 2025



Carottes râpées  
Crêpe salée  
Oeuf dur mayonnaise

Salade de lentilles  
Betteraves vinaigrette  
Thon mayonnaise

Pizza  
Macédoine mayonnaise  
Salade verte vinaigrette

Salade de pommes de  
terre  
Pâté  
Nems de légumes

Galette végétarienne

Poulet rôti  
Fricassée de poisson

Filet de merlu sauce  
citron  
Chipolatas aux herbes

Sauté de poulet  
forestière  
Poisson pané citronné

Chili con carne

Pommes de terre  
sautées  
Butternut rôti

Pâtes au beurre  
Chou-fleur persillé

Blé pilaf  
Carottes sautées

Riz pilaf  
Poêlée de légumes

Plateau de fromages et assortiment de laitages

*Galette des Rois*

Ile flottante  
Fruit de saison  
Gaufre

Compote  
Liégeois  
Tarte aux pommes

Fruit de saison  
Flan caramel  
Crème dessert

Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos  
diététiciennes pour un apport  
équivalent en protéines

# LA PROVIDENCE

Semaine du 13 au 17 Janvier 2025



Céleri rémoulade  
Saucisson à l'ail  
cornichon  
Pamplemousse au  
sucre

Houmous de pois  
chiches  
Salade verte vinaigrette  
Accras de morue

Salade mexicaine  
Betteraves vinaigrette  
Quiche lorraine

Friand au fromage  
Carottes râpées  
Taboulé

Bolognaise  
Colin à l'armoricaine

Gnocchis sauce  
fromagère

Marmite de poisson  
aux petits légumes  
Sauté de porc à la  
provençale

Chipolatas  
Filet de lieu et citron

Pâtes  
Poêlée de légumes

Nuggets de poulet  
Gnocchis  
Purée de potimarron

Riz blanc  
Brocolis fleurette

Haricots blancs à la  
tomate  
Julienne de légumes

Plateau de fromages et assortiment de laitages

*Carottes*

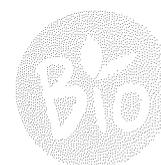
Mousse au chocolat  
Cocktail de fruits  
Gâteau basque

Fromage blanc au sucre  
Fruit de saison  
Tarte chocolat

Beignet  
Salade de fruits  
Crème dessert

Liégeois  
Compote  
Flan caramel

Certains produits sont  
susceptibles de contenir des  
allergènes. Merci de prendre  
l'enseignement auprès  
du chef de cuisine.



LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos  
diététiciennes pour un apport  
équivalent en protéines

# LA PROVIDENCE

Semaine du 20 au 24 Janvier 2025



Salade de riz  
Salade verte au  
fromage  
Quiche

Rosette et cornichons  
Chou fleur sauce  
cocktail  
Salade de pois chiches

Salade de perles  
Salade de chou-fleur  
Croque au fromage

Macédoine de légumes  
Charcuterie et  
condiments  
Salade de blé

Galette végétarienne

Sauté de boeuf à  
l'indienne  
Filet de hoki sauce  
suprême

Poisson pané citronné  
Steak haché

Sauté de dinde à la  
provençale  
Dos de colin au pesto

Wings de poulet

Pâtes  
Haricots beurre

Blé  
Carottes au cumin

Potatoes  
Epinards

Semoule  
Chou fleur persillé

Plateau de fromages et assortiment de laitages

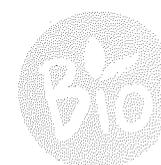
Fruit de saison  
Crème vanille  
Eclair

Fruit de saison  
Fromage blanc à la  
confiture  
Salade de fruits

Compote  
Tarte au citron  
Banane au chocolat

Fruit de saison  
Crème dessert  
Mousse chocolat

Certains produits sont  
susceptibles de contenir des  
allergènes. Merci de prendre  
renseignements auprès  
du chef de cuisine



LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos  
diététiciennes pour un apport  
équivalent en protéines

# LA PROVIDENCE

Semaine du 27 au 31 Janvier 2025



30 ans

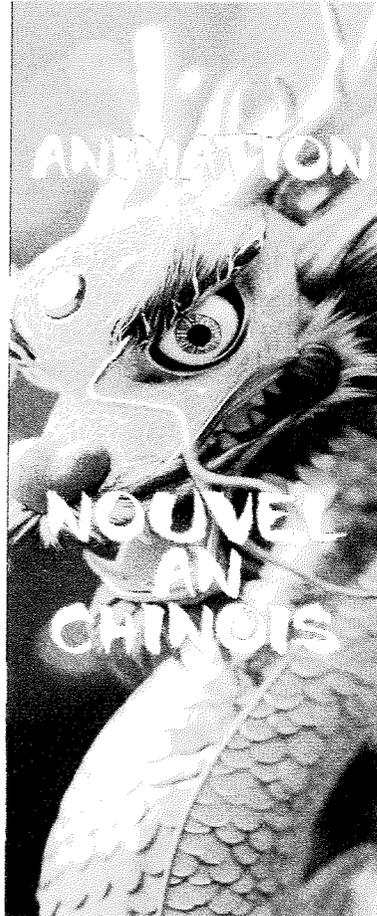
Crêpe au fromage  
Rillettes de thon  
Carottes râpées

Omelette

Paupiette au veau au  
jus

Pommes de terre  
rôties  
Poêlée de légumes

Eclair  
Fruit de saison  
Flan caramel



Certains produits sont susceptibles de contenir des allergènes. Merci de prendre renseignements auprès du chef de cuisine

Salade verte vinaigrette  
Oeuf dur mayonnaise  
Charcuterie et  
condiments

Quiche lorraine  
Poireaux vinaigrette  
Salade de riz

Brandade de morue  
Viennoise de dinde

Boulettes au veau sauce  
tomatée  
Poisson meunière

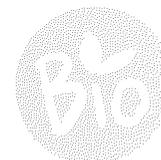
Purée de pommes de  
terre  
Potimarron rôti

Pâtes au beurre  
Petits pois carottes

Plateau de fromages et assortiment de laitages

Crème dessert  
Liégeois  
Salade de fruits

Chandeleur

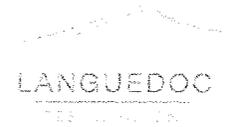


LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos  
diététiciennes pour un apport  
équivalent en protéines

# LA PROVIDENCE

Semaine du 03 au 07 Février 2025



Tapenade et toast  
Coleslaw  
Salade de pois  
chiches

Céleri rémoulade  
Salade de boulgour  
Samoussas

Oeuf dur mayonnaise  
Salade de chou chinois  
Croque monsieur

Salade verte vinaigrette  
Salade de quinoa  
Rillettes de thon

Cordon bleu  
Fricassée de poisson  
gratiné

Tortellinis ricotta  
épinards  
Sauté de volaille sauce  
crème

Filet de merlu sauce  
estragon  
Steak haché sauce  
barbecue

Chipolatas aux herbes  
Filet de hoki sauce  
citronnée

Pommes de terre  
Poêlée de légumes

Pâtes au beurre  
Brocolis fleurette

Riz blanc  
Haricots verts

Purée de pommes de  
terre  
Chou fleur rôti

Plateau de fromages et assortiment de laitages

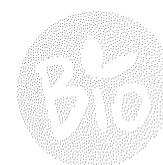
Fruit de saison  
Mousse chocolat  
Muffin

Fromage blanc  
aromatisé  
Liégeois  
Salade de fruits

Fruit de saison  
Flan vanille  
Beignet

Crème dessert  
Compote  
Entremet lacté

Certains produits sont  
susceptibles de contenir des  
allergènes. Merci de prendre  
renseignements auprès  
du chef de cuisine

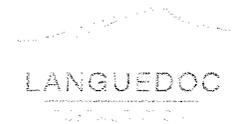


LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE

Des recettes élaborées par nos  
diététiciennes pour un apport  
équivalent en protéines

# LA PROVIDENCE

Semaine du 10 au 14 Février 2025



Salade de perles  
Poireaux vinaigrette  
Salade mexicaine

Betteraves vinaigrette  
Pâté en croûte  
Quiche

Pizza  
Carottes râpées  
Médailon de surimi et  
mayonnaise

**Nuggets végétariens**

**Couscous du Chef  
Colin sauce vierge**

**Dos de colin au beurre  
blanc  
Sauté de volaille à la  
normande**

**REPAS DU CHEF**

**Porc au curry**

**Semoule  
Légumes couscous**

**Riz blanc  
Poêlée de légumes**

**Pâtes au beurre  
Carottes sautées**

Plateau de fromages et assortiment de laitages

Fruit de saison  
Donut's  
Mousse au chocolat

Cocktail de fruits  
Ile flottante  
Fromage blanc au coulis  
de fruits

Gaufre  
Fruit de saison  
Crème dessert

Certains produits sont  
susceptibles de contenir des  
allergènes. Merci de prendre  
les enseignements auprès  
du chef de cuisine



**LE MENU VÉGÉTARIEN  
DE LA SEMAINE**

Des recettes élaborées par nos  
diététiciennes pour un apport  
équivalent en protéines