



	5 janvier		6 janvier		7 janvier		8 janvier		9 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges
				Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1						Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes				Vol-au-vent au jambon et aux légumes
Plat du jour #2		Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Croquettes de p.de terre au poisson, béarnaise, légumes		Pain de viande (porc), purée de pommes de terre, légumes		Poulet et légumes teriyaki, vermicelle de riz		Chili con carne (bœuf, fromage, haricots rouges, légumes), tortilla
Plat du jour végété		Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Couscous aux légumineuses et aux légumes colorés		Jambalaya au tofu et aux légumes		Macaroni au fromage, légumes		Chili à la PVT (fromage), tortilla
Plat froid		Duo de sandwichs (œufs, fromage), salade de chou		Duo de sandwichs (œufs, fromage), salade de chou		Duo de sandwichs (œufs, fromage), salade de chou		Duo de sandwichs (œufs, fromage), salade de chou		Duo de sandwichs (œufs, fromage), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Yogourt		Salade de fruits		Compote de fruits		Pêches en dés		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin son et raisins		Tartinade fromage à la crème aux fines herbes, biscottes		Galette aux carottes		Muffin aux bananes		Hummus au chocolat, biscuits Graham

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !



	<u>12 janvier</u>		<u>13 janvier</u>		<u>14 janvier</u>		<u>15 janvier</u>		<u>16 janvier</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte
				Salade de carottes et céleri au sésame		Salade de carottes et céleri au sésame		Salade de carottes et céleri au sésame		Salade de carottes et céleri au sésame
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Pâté au saumon, légumes								Tortellini sauce Alfredo au jambon, légumes
Plat du jour #2		Lasagne végété (fromage), légumes		Riz crémeux au poulet et aux légumes		Couscous à la saucisse (porc), aux pois chiches et aux légumes		Quiche florentine (fromage), pommes de terre, légumes		Bœuf africain (légumes), riz
Plat du jour végété		Lasagne végété (fromage), légumes		Riz crémeux au tofu et aux légumes		Couscous aux pois chiches et aux légumes		Quiche florentine (fromage), pommes de terre, légumes		Tortellini au fromage sauce Alfredo aux légumes
Plat froid		Duo de pains farcis (thon, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, jambon), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding au citron		Compote de fruits		Ananas en dés		Yogourt		Compote de fruits
Collation PM		Galette avoine et citrouille		Pain aux raisins, margarine		Muffin aux framboises		Galette vanille et canneberges		Galette de riz tomate et basilic, fromage à la crème

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !

Semaine 3



	<u>19 janvier</u>		<u>20 janvier</u>		<u>21 janvier</u>		<u>22 janvier</u>		<u>23 janvier</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de chou à l'asiatique		Salade de chou à l'asiatique		Salade de chou à l'asiatique		Salade de chou à l'asiatique
				Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Rosbif, sauce brune, purée de pommes de terre, légumes				Pâté au poulet, légumes		Pâtes au bœuf bourguignon (légumes)		
Plat du jour #2		Penne sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Tofu créole (légumes), couscous		Mijoté de porc aux pruneaux (légumes), pommes de terre		Poisson et riz à la mexicaine (légumes, haricots noirs, fromage)		Macaroni chinois au poulet et aux légumes
Plat du jour végété		Penne sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Tofu créole (légumes), couscous		Mijoté de légumineuses aux pruneaux (légumes), p.de terre		Riz mexicain aux haricots noirs et aux légumes (fromage)		Macaroni chinois aux oeufs et aux légumes
Plat froid		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Mousse aux framboises		Abricots		Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin aux carottes		Hummus, tortilla multigrains		Galette aux bananes		Muffin aux bleuets		Pain muesli, confiture

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !



	<u>26 janvier</u>		<u>27 janvier</u>		<u>28 janvier</u>		<u>29 janvier</u>		<u>30 janvier</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade mexicaine (tomate, maïs, concombre)		Salade mexicaine (tomate, maïs, concombre)		Salade mexicaine (tomate, maïs, concombre)		Salade mexicaine (tomate, maïs, concombre)
				Salade de légumineuses et légumes		Salade de légumineuses et légumes		Salade de légumineuses et légumes		Salade de légumineuses et légumes
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1				Fish n chips, sauce tartare, légumes						Vol-au-vent au poulet et aux légumes
Plat du jour #2		Frittata méditerranéenne (feta), p.de terre, légumes		Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles et aux légumes		Pâté chinois (bœuf), légumes		Poulet et légumes sauce au beurre, riz		Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes
Plat du jour végété		Frittata méditerranéenne (feta), p.de terre, légumes		Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles et aux légumes		Pâté chinois (PVT), légumes		Tofu et légumes sauce au beurre, riz		Fusilli sauce rosée au fromage et aux légumes
Plat froid		Sous-marin jambon et fromage, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)
Dessert		Pouding à la vanille		Compote de fruits		Yogourt		Tranches de pomme		Compote de fruits
Collation PM		Galette aux framboises		Tartinade fromage à la crème et fraises, biscuits Graham		Muffin au gruau		Méli mélo de craquelins		Galette à l'orange

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative !