



	2 février	3 février	4 février	5 février	6 février	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins
				Salade d'edamame et légumes		Salade d'edamame et légumes
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Pâté mexicain (boeuf, haricots rouges, fromage), légumes		Boulettes de porc teriyaki, riz aux légumes		
Plat du jour #2		Chow mein au poulet (légumes)		Poisson à la parmigiana, penne aux légumes		Mijoté de bœuf aux légumes, purée de pommes de terre
Plat du jour végé		Chow mein aux oeufs (légumes)		Riz aux pois chiches à l'indienne (légumes)		Mijoté de légumineuses aux légumes, purée de p. de terre
Plat froid		Duo de pains farcis (œufs, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (œufs, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (œufs, jambon), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Yogourt		Poires en dés		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin à la citrouille		Cheddar, galette de riz		Muffin aux bananes
						Pain de blé entier, beurre de pomme
						Galette à la mélasse

	9 février	10 février	11 février	12 février	13 février	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Entrées		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
				Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes
				Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Penne style galvaude (poulet, pois verts, fromage en grains)		Poulet style Général Tao, riz, légumes		
Plat du jour #2		Riz au bœuf style poivrons farcis (fromage)		Quiche au jambon (fromage), légumes, pommes de terre		Pizza coup de foudre (pepperoni de porc) + salade de Cupidon
Plat du jour végé		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges (légumes)		Farfalle sauce crémeuse aux légumes et fromage		Pizza coup de foudre + salade de Cupidon
Plat froid		Pain moelleux au rôti de dinde et fromage, salade de chou		Pain moelleux au rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou		Pain moelleux au rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding au citron		Compote de fruits		Smoothie rose (yogourt/fruits)
Collation PM		Muffin aux framboises		Tartinade fromage à la crème et canneberges, biscuits Graham		Méli mélo de céréales débordant d'amour
						Galette de Cupidon

	16 février	17 février	18 février	19 février	20 février	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Entrées		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
				Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges
				Salade de concombre et céleri à l'aneth		Salade de concombre et céleri à l'aneth
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Boulettes de bœuf BBQ, purée de pommes de terre, légumes		Pâté au saumon, légumes		
Plat du jour #2		Chili végé (tofu, haricots rouges, fromage, légumes), riz		Porc haché à la marocaine (légumes), couscous		Macaroni au fromage, légumes
Plat du jour végé		Chili végé (tofu, haricots rouges, fromage, légumes), riz		Couscous marocain aux pois chiches et aux légumes		Macaroni au fromage, légumes
Plat froid		Duo de sandwichs (thon, fromage), salade de chou		Duo de sandwichs (thon, fromage), salade de chou		Duo de sandwichs (thon, fromage), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Mousse aux framboises		Compote de fruits		Pouding à la noix de coco
Collation PM		Muffin tropical (ananas, orange)		Hummus, mini pains naan		Galette vanille et raisins
						Muffin aux petits fruits
						Pain muesli, confiture

	23 février	24 février	25 février	26 février	27 février	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Entrées		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
				Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
				Salade déesse verte		Salade déesse verte
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Vol-au-vent au poulet, légumes		Lasagne bolognaise (bœuf), légumes		
Plat du jour #2		Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), pdt, légumes		Sauté de dinard au chou et cari, vermicelle		Pâté chinois (bœuf), légumes
Plat du jour végé		Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), pdt, légumes		Casserole de pois chiches au chou et cari, vermicelle		Pâté chinois (PVT), légumes
Plat froid		Duo de pains farcis (poulet, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (poulet, jambon), salade de chou		Duo de pains farcis (poulet, jambon), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Galette au grua		Fromage à la crème, galette de riz au caramel		Pain aux raisins, margarine

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