

# Week 1



2 février		3 février		4 février		5 février		6 février	
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 carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins	
		Salade d'edamame et légumes		Salade d'edamame et légumes		Salade d'edamame et légumes		Salade d'edamame 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	Pâté mexicain (bœuf, haricots rouges, fromage), légumes			Boulettes de porc teriyaki, riz aux légumes					
Plat du jour #2	Chow mein au poulet (légumes)	Riz aux pois chiches à l'indienne (légumes)		Poisson à la parmigiana, penne aux légumes		Mijoté de bœuf aux légumes, purée de pommes de terre		Ratatouille au tofu, couscous	
Plat du jour végé	Chow mein aux oeufs (légumes)	Riz aux pois chiches à l'indienne (légumes)		Penne sauce tomate aux légumes et fromage		Mijoté de légumineuses aux légumes, purée de p. de terre		Ratatouille au tofu, couscous	
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		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)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)	
Dessert	Yogourt	Poires en dés		Compote de fruits		Pêches 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	

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

# Weekend 2



9 février		10 février		11 février		12 février		13 février	
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 pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes	
		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique	
	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	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)		Farfalle sauce crémeuse au saumon et aux légumes		Quiche au jambon (fromage), légumes, pommes de terre		Poulet chasseur (légumes), fusilli		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		Quiche aux légumes (fromage), légumes, pommes de terre		Tofu chasseur (légumes), fusilli		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		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)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert	Pouding au citron		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Smoothie rose (yogourt/fruits)
Collation PM	Muffin aux framboises		Tartinade fromage à la crème et canneberges, biscuits Graham		Muffin aux cerises		Méli mélo de céréales débordant d'amour		Galette de Cupidon

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

# Weekend 3



16 février		17 février		18 février		19 février		20 février	
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 concombre et céleri à l'aneth		Salade de concombre et céleri à l'aneth		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		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	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		Penne au poulet et pesto (légumes)		Porc haché à la marocaine (légumes), couscous		Casserole de bœuf au chou, riz multigrains		Macaroni au fromage, légumes
Plat du jour végé	Chili végé (tofu, haricots rouges, fromage, légumes), riz		Penne aux lanières végé et pesto (légumes)		Couscous marocain aux pois chiches et aux légumes		Casserole de PVT au chou, riz multigrains		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		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)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert	Mousse aux framboises		Compote de fruits		Yogourt		Pouding à la noix de coco		Ananas en dés
Collation PM	Muffin tropical (ananas, orange)		Hummus, mini pains naan		Galette vanille et raisins		Muffin aux petits fruits		Pain muesli, confiture

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

# Semaine 4



23 février		24 février		25 février		26 février		27 février	
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 légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
			Salade déses verte		Salade déses verte		Salade déses verte		Salade déses verte
	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	Vol-au-vent au poulet, légumes			Lasagne bolognaise (bœuf), légumes					
Plat du jour #2	Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), pdt, légumes		Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes		Sauté de dinde au chou et cari, vermicelle		Lanières de porc à l'asiatique, riz aux légumes		Pâté chinois (bœuf), légumes
Plat du jour végé	Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), pdt, légumes		Fusilli sauce rosée au fromage et aux légumes		Casserole de pois chiches au chou et cari, vermicelle		Tofu à l'asiatique, riz aux légumes		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		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)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert	Compote de fruits		Abricots		Yogourt		Tranches de pomme		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM	Galette au gruau		Fromage à la crème, galette de riz au caramel		Muffin aux biscuits Graham		Galette aux bananes		Pain aux raisins, margarine

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