



	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 végété		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 !



	<u>9 février</u>		<u>10 février</u>		<u>11 février</u>		<u>12 février</u>		<u>13 février</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 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 végété		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 !

Semaine 3



	<u>16 février</u>		<u>17 février</u>		<u>18 février</u>		<u>19 février</u>		<u>20 février</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 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 végété (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 végété		Chili végété (tofu, haricots rouges, fromage, légumes), riz		Penne aux lanières végété 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 sandwiches (thon, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (thon, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (thon, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (thon, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (thon, fromage), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)
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



	<u>23 février</u>		<u>24 février</u>		<u>25 février</u>		<u>26 février</u>		<u>27 février</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 légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
				Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse 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 dindon au chou et cari, vermicelle		Lanières de porc à l'asiatique, riz aux légumes		Pâté chinois (bœuf), légumes
Plat du jour végété		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 !