

Semaine 1



	2 mars		3 mars		4 mars		5 mars		6 mars	
	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 marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés
				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						Poulet style Général Tao, riz, légumes		Ragoût de boulettes (bœuf), légumes et p.de terre		
Plat du jour #2		Poulet aux asperges, riz multigrains		Cannelloni (bœuf, fromage) sauce rosée, légumes		Pain de viande (porc), purée p. de terre, légumes		Poisson et riz à la mexicaine (légumes, haricots noirs, fromage)		Macaroni chinois au tofu et aux légumes
Plat du jour végété		Lanières de végété-poulet aux asperges, riz multigrains		Tortellini au fromage sauce rosée, légumes		Omelette (légumes, fromage), purée p.de terre, légumes		Riz mexicain (légumes, haricots noirs, fromage)		Macaroni chinois au tofu et aux légumes
Plat froid		Mini sous-marin au jambon et fromage, salade de chou		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue, salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Yogourt		Compote de fruits		Poires en dés		Smoothie (yogourt, fruits)		Salade de fruits
Collation PM		Muffin avoine et canneberges		Hummus et tortillas multigrains		Galette à l'ananas		Muffin aux courgettes		Tartinade fromage à la crème aux fines herbes, biscottes

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

Semaine 2



	9 mars		10 mars		11 mars		12 mars		13 mars	
	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 canneberges à l'orange		Salade de carottes et canneberges à l'orange		Salade de carottes et canneberges à l'orange		Salade de carottes et canneberges à l'orange
				Salade de pommes de terre et maïs		Salade de pommes de terre et maïs		Salade de pommes de terre et maïs		Salade de pommes de terre et maïs
		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 sauce au jambon et aux légumes		Fusilli garnis façon nachos (bœuf, salsa, fromage)				
Plat du jour #2		Ratatouille au bœuf, couscous		Poulet sauce hot chicken, pois verts, purée pommes de terre		Quiche aux légumes (fromage, pommes de terre, légumes)		Farfalle sauce crémeuse au saumon et aux légumes		Riz cajun aux haricots rouges (légumes)
Plat du jour végété		Ratatouille aux pois chiches, couscous		Tofu sauce hot chicken, pois verts, purée pommes de terre		Quiche aux légumes (fromage, pommes de terre, légumes)		Farfalle sauce crémeuse aux légumes, fromage		Riz cajun aux haricots rouges (légumes)
Plat froid		Duo de sandwiches (jambon haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (jambon haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (jambon haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (jambon haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (jambon haché, fromage), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding à la vanille		Compote de fruits		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits
Collation PM		Galette aux pommes		Méli mélo de craquelins		Muffin aux bananes		Galette avoine et cerises		Tartinade fromage et bleuets, biscuits Graham

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

Semaine 3



	16 mars		17 mars - ST-PATRICK 🍀		18 mars		19 mars		20 mars -ÉQUINOXE DE PRINTEMPS	
	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 betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves
				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		Fish n chips, sauce tartare, légumes				Penne et boulettes de bœuf, sauce tomate aux légumes				Poutine printanière (pommes de terre, légumes, fromage)
Plat du jour #2		Macaroni mexicain (dindon, haricots noirs, fromage, légumes)		PIZZA ST-PATRICK 🍀 (poulet, pesto, légumes verts) +salade		Tofu et légumes teriyaki, vermicelle de riz		Pâté chinois (bœuf), légumes		Rotini primavera (sauce au fromage et aux légumes)
Plat du jour végété		Macaroni mexicain (haricots noirs, fromage, légumes)		PIZZA ST-PATRICK 🍀 (pesto et légumes verts) +salade		Tofu et légumes teriyaki, vermicelle de riz		Pâté chinois (PVT), légumes		Rotini primavera (sauce au fromage et aux légumes)
Plat froid		Duo de pains farcis (thon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, œufs), salade de chou		Duo de pains farcis (thon, œufs), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding aux fraises		SMOOTHIE VERT 🍀		Ananas en dés		Yogourt		Salade de fruits
Collation PM		Muffin aux bleuets		Hummus d'edamame et pois verts, mini pains naan 🍀		Galette vanille et raisins		Muffin au gruau		Méli-mélo de céréales SPÉCIAL PRINTEMPS

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

Semaine 4



	23 mars		24 mars		25 mars		26 mars		27 mars	
	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 légumineuses et légumes		Salade de légumineuses et légumes		Salade de légumineuses et légumes		Salade de légumineuses et légumes
				Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges
		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		Lasagne de la mer (crevettes, simili crabe, brocoli), légumes		Pâté au poulet, légumes				Penne à la pizza (pepperoni de porc, légumes, fromage)		Jambon à l'ananas, purée de pommes de terre, légumes
Plat du jour #2		Boeuf jardinière (légumes), purée de pommes de terre		Couscous mexicain aux haricots rouges (légumes)		Frittata au jambon (fromage), légumes, pommes de terre		Riz chinois au poulet et aux légumes		Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes
Plat du jour végété		PVT jardinière (légumes), purée de pommes de terre		Couscous mexicain aux haricots rouges (légumes)		Frittata aux légumes (fromage), légumes, p.de terre		Riz chinois au tofu et aux légumes		Fusilli sauce rosée aux légumes et fromage
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		Mousse aux framboises		Abricots		Yogourt		Compote de fruits		Tranches de pommes
Collation PM		Galette aux bananes		Beurre de pomme, pain de blé entier		Muffin avoine et raisins		Fromage à la crème, galette de riz tomate et basilic		Galette aux carottes

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

Semaine 5



	30 mars		31 mars		1er avril		2 avril - SPÉCIAL PÂQUES 🐰		3 avril (LIVRÉ LA VEILLE)	
	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 mexicaine (tomates, maïs, concombre)		Salade mexicaine (tomates, maïs, concombre)		Salade mexicaine (tomates, maïs, concombre)		Salade mexicaine (tomates, maïs, concombre)
		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 porc sauce aigre-douce, riz aux légumes				Pâté mexicain (bœuf, haricots rouges, fromage), légumes				
Plat du jour #2		Lasagne végétarienne (fromage), légumes		Poulet à la King (légumes), purée de patate douce		Poisson à la parmigiana (fromage), penne aux légumes		BRUNCH DE PÂQUES! Œufs brouillés, jambon braisé, saucisse, p.de terre, haricots verts		SALADE DE PÂTES DU LAPIN DE PÂQUES (jambon, carottes, légumes verts)
Plat du jour végété		Lasagne végétarienne (fromage), légumes		Tofu à la King (légumes), purée de patate douce		Penne sauce tomate aux légumes, fromage		BRUNCH DE PÂQUES! Œufs, "fèves au lard" végété, p.de terre, haricots verts		SALADE DE PÂTES DU LAPIN DE PÂQUES (cheddar, carottes, légumes verts)
Plat froid		Pains rarcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains rarcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains rarcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains rarcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains rarcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Yogourt		Compote de fruits		Salade de fruits		SMOOTHIE JAUNE POUSSIN 🐣		Compote de fruits
Collation PM		Méli mélo de céréales SPÉCIAL PÂQUES		Hummus au chocolat, biscuits Graham		Biscottes et fromage AUX ALLURES DE CAROTTES!		GALETTE DE PÂQUES!		Muffin aux carottes 🐰

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