

Semaine 1

	6 avril		7 avril		8 avril		9 avril		10 avril	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM				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 à la grecque		Salade à la grecque		Salade à la grecque
				Soupe du jour		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				Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes						Tortellini sauce Alfredo au jambon, légumes
Plat du jour #2				Macaroni au fromage, légumes		Croquettes de p.de terre au poisson, béarnaise, légumes		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle de riz		Parmentier au poulet, légumes
Plat du jour végété				Macaroni au fromage, légumes		Omelette garnie (fromage), légumes, pommes de terre		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle de riz		Tortellini au fromage sauce rosée, légumes
Plat froid				Sous-marin au jambon et fromage, salade de chou		Sous-marin au jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin au jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin au jambon, fromage et laitue, salade de chou
Plat alternatif				Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert				Yogourt		Compote de fruits		Poires en dés		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM				Galette avoine et citrouille		Galette de riz au caramel, fromage à la crème		Muffin tropical (ananas, orange)		Pain muesli, confiture

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

Semaine 2



	<u>13 avril</u>		<u>14 avril</u>		<u>15 avril</u>		<u>16 avril</u>		<u>17 avril</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 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
				Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes
		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								Lasagne bolognaise (bœuf), légumes
Plat du jour #2		Nouilles thaïes au porc haché et aux légumes		Quiche florentine (fromage), légumes, pommes de terre		Pâté chinois mexicain (bœuf, haricots rouges), légumes		Penne sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Poulet et légumes à l'orange, riz aux vermicelles
Plat du jour végété		Nouilles thaïes à la PVT et aux légumes		Quiche florentine (fromage), légumes, pommes de terre		Couscous mexicain aux haricots rouges (légumes)		Penne sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Tofu et légumes à l'orange, riz aux vermicelles
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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding au citron		Compote de fruits		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits
Collation PM		Galette aux framboises		Tartinade fromage à la crème et fraises, biscuits Graham		Muffin aux bananes		Galette avoine et raisins		Méli-mélo de craquelins

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



	<u>20 avril</u>		<u>21 avril</u>		<u>22 avril</u>		<u>23 avril</u>		<u>24 avril</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 à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique
				Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
		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 sauce au poulet et aux légumes				Boulettes de boeuf sauce brune, purée p.de terre, légumes				
Plat du jour #2		Cassoulet aux lentilles (saucisse de porc, légumes, p.de terre)		Tofu bourguignon (légumes), nouilles aux œufs		Cari de poulet et pois chiches aux tomates, riz		Bœuf africain (légumes), couscous		Farfalle sauce crémeuse au saumon et aux légumes
Plat du jour végété		Casseroles de lentilles, légumes, pommes de terre		Tofu bourguignon (légumes), nouilles aux œufs		Cari de pois chiches aux tomates, riz		Couscous aux légumineuses et aux légumes colorés		Farfalle sauce crémeuse aux légumes, fromage
Plat froid		Duo de pains farcis (œufs, poulet), salade de chou		Duo de pains farcis (œufs, poulet), salade de chou		Duo de pains farcis (œufs, poulet), salade de chou		Duo de pains farcis (œufs, poulet), salade de chou		Duo de pains farcis (œufs, poulet), salade de chou
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Mousse aux framboises		Ananas en dés		Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin à la citrouille		Pain aux raisins, margarine		Galette vanille et canneberges		Muffin aux framboises		Fromage cheddar, galette de riz

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



	<u>27 avril</u>		<u>28 avril</u>		<u>29 avril</u>		<u>30 avril</u>		<u>1er mai</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 marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés
				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
		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 teriyaki, riz aux légumes								Penne style galvaude au poulet (fromage, pois)
Plat du jour #2		Frittata aux légumes (fromage), p.de terre, légumes		Poulet aigre-doux à l'ananas (légumes), vermicelle de riz		Poisson et riz à la mexicaine (haricots noirs, fromage, légumes)		Rotini sauce crémeuse au jambon et aux légumes		Pâté chinois (bœuf), légumes
Plat du jour végété		Frittata aux légumes (fromage), p.de terre, légumes		Tofu aigre-doux à l'ananas (légumes), vermicelle de riz		Riz mexicain aux haricots noirs (fromage, légumes)		Rotini sauce crémeuse aux légumes et fromage		Pâté chinois (PVT), légumes
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 (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)
Dessert		Pouding à la vanille		Compote de fruits		Salade de fruits		Yogourt		Tranches de pomme
Collation PM		Galette à l'orange		Beurre de pomme, pain de blé entier		Muffin son et raisins		Galette aux bananes		Biscottes, fromage à la crème

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