

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	

13 avril		14 avril		15 avril		16 avril		17 avril	
Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM			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 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
			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		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
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
Plat alternatif			Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert			Pouding au citron		Compote de fruits		Pêches en dés		Yogourt
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

20 avril		21 avril		22 avril		23 avril		24 avril	
Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM			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 racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
			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			Vol-au-vent sauce au poulet et aux 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
Plat du jour végété			Casserole 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
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
Plat alternatif			Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert			Mousse aux framboises		Ananas en dés		Yogourt		Compote de fruits
Collation PM			Muffin à la citrouille		Pain aux raisins, margarine		Galette vanille et canneberges		Muffin aux framboises
									Fromage cheddar, galette de riz

27 avril		28 avril		29 avril		30 avril		1er mai	
Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM			Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées					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
			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			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
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
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
Plat alternatif			Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert			Pouding à la vanille		Compote de fruits		Salade de fruits		Yogourt
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 !