

# Semaine 1

	4 mai		5 mai		6 mai		7 mai		8 mai	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte
				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
				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				Pépites de poulet, riz aux légumes				Vol-au-vent sauce au saumon et aux légumes
Plat du jour #2		Poulet chasseur (légumes), fusilli		Chili con carne (boeuf), fromage, riz multigrains		Tofu et légumes teriyaki, vermicelle de riz		Porc haché à la marocaine (légumes), couscous		Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles et aux légumes
Plat du jour végété		Lanières de végété-poulet sauce chasseur (légumes), fusilli		Chili aux légumineuses, fromage, riz multigrains		Tofu et légumes teriyaki, vermicelle de riz		PVT à la marocaine (légumes), couscous		Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles 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		Yogourt		Pouding à la noix de coco		Compote de fruits		Abricots		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin au biscuit Graham		Pain muesli, confiture		Galette au gruau		Muffin aux carottes		Hummus, tortilla multigrains


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

# Semaine 2

	11 mai		12 mai		13 mai		14 mai		15 mai	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade d'edamame et légumes		Salade d'edamame et légumes		Salade d'edamame et légumes		Salade d'edamame et légumes
				Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves
		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		Tortellini sauce Alfredo au jambon, légumes					Lasagne bolognaise (bœuf), légumes		Fish n chips, sauce tartare, légumes	
Plat du jour #2		Bœuf coréen (légumes), riz		Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes		Quiche au jambon (fromage), pommes de terre, légumes		Riz crémeux au poulet et aux légumes (fromage)		Tofu créole (légumes), couscous
Plat du jour végété		PVT à la coréenne (légumes), riz		Fusilli sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Quiche aux légumes (fromage), p.de terre, légumes		Riz crémeux aux pois chiches et aux légumes (fromage)		Tofu créole (légumes), couscous
Plat froid		Sous-marin dinde et fromage, salade de chou		Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin 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 aux fraises		Compote de fruits		Poires en dés		Yogourt		Compote de fruits
Collation PM		Galette à l'ananas		Tartinade fromage et bleuets, biscuits Graham		Muffin aux bananes		Méli-mélo de craquelins		Galette à la mélasse

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

# Semaine 3

	18 mai	19 mai		20 mai		21 mai		22 mai		
		Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	
Collation AM			Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais	
Entrées						Salade à la grecque		Salade à la grecque		Salade à la grecque
						Salade de carotte et céleri au sésame		Salade de carotte et céleri au sésame		Salade de carotte et céleri au sésame
						Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
						Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1						Penne et boulettes de bœuf sauce tomate aux légumes		Poulet style Général Tao, riz, légumes		
Plat du jour #2						Riz mexicain gratiné aux haricots rouges (légumes)		Macaroni au fromage et brocoli		Couscous marocain au poulet et pois chiches (légumes)
Plat du jour végété						Riz mexicain gratiné aux haricots rouges (légumes)		Macaroni au fromage et brocoli		Couscous marocain aux pois chiches (légumes)
Plat froid						Duo de sandwiches (œufs, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (œufs, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (œufs, fromage), salade de chou
Plat alternatif						Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert					Yogourt		Compote de fruits		Pêches en dés	
Collation PM					Muffinavoine et canneberges		Méli-mélo de céréales		Galette aux pommes	
									Galette de riz tomate et basilic, fromage à la crème	

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

# Semaine 4

	25 mai		26 mai		27 mai		28 mai		29 mai	
	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 chou à l'asiatique		Salade de chou à l'asiatique		Salade de chou à l'asiatique		Salade de chou 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 à la pizza (pepperoni de porc, fromage, poivrons)					Pâté mexicain (bœuf, haricots rouges, fromage), légumes			
Plat du jour #2		Poulet et légumes sauce au beurre, riz		Frittata méditerranéenne (feta), légumes, p.de terre		Macaroni à la viande (bœuf) et aux légumes		Jambalaya au jambon et aux légumes		Farfalle sauce crémeuse aux fruits de mer et brocoli
Plat du jour végété		Tofu et légumes sauce au beurre, riz		Frittata méditerranéenne (feta), légumes, p.de terre		Macaroni au fromage, légumes		Jambalaya aux haricots rouges et aux légumes		Farfalle sauce crémeuse aux légumes et fromage
Plat froid		Pains farcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains farcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains farcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains farcis à la salade de poulet et canneberges, salade de chou		Pains farcis 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		Mousse aux framboises		Compote de fruits		Yogourt		Tranches de pommes		Salade de fruits
Collation PM		Muffin aux bleuets		Pain aux raisins, margarine		Galette aux bananes		Muffin aux courgettes		Tartinade fromage et fines herbes, mini pains naan

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