



		3 août		4 août		5 août		6 août		7 août	
		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 de haricots à l'italienne		Salade de haricots à l'italienne		Salade de haricots à l'italienne		Salade de haricots à l'italienne
					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 jambon et aux légumes		
Plat du jour #2			Frittata méditerranéenne (feta), pommes de terre, légumes		Macaroni à la viande (bœuf, légumes)		Burger (à garnir) porc effiloché et fromage, salade de chou		Poisson et salade de riz à la mexicaine (fromage, haricots, légumes)		Salade de pâtes au poulet et canneberges séchées (légumes)
Plat du jour végété			Frittata méditerranéenne (feta), pommes de terre, légumes		Macaroni au fromage, légumes		Burger (à garnir) tofu grillé, fromage, salade de chou		Riz mexicain gratiné aux haricots noirs (légumes)		Salade de pâtes au cheddar et canneberges séchées (légumes)
Plat froid			Duo de sandwiches (poulet haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, 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		Yogourt		Salade de fruits		Compote de fruits
Collation PM			Muffin à la citrouille		Hummus au chocolat, biscuits Graham		Galette vanille et canneberges		Muffin aux bananes		Tartinade fromage à la crème aux fines herbes, mini pains naan

		10 août		11 août		12 août		13 août		14 août	
		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 déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte
					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									Poulet parmigiana (fromage), salade de rotini aux légumes		
Plat du jour #2			Tortellini au fromage, sauce rosée aux légumes		Tofu et légumes sauce teriyaki, vermicelle de riz		Ratatouille au bœuf, couscous		Rotini sauce crémeuse au jambon et aux légumes		Salade de riz basmati au poulet et au cari (légumes)
Plat du jour végété			Tortellini au fromage, sauce rosée aux légumes		Tofu et légumes sauce teriyaki, vermicelle de riz		Ratatouille à la PVT, couscous		Rotini sauce crémeuse aux légumes et fromage		Salade de riz basmati aux pois chiches et au cari (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			Ananas en dés		Yogourt		Compote de fruits		Abricots		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM			Galette aux carottes		Pain aux raisins, margarine		Muffin au biscuit Graham		Galette à l'orange		Méli-mélo de céréales

		17 août		18 août		19 août		20 août		21 août	
		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 chiche et carottes		Salade de pois chiche et carottes		Salade de pois chiche et carottes		Salade de pois chiche 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
					Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1									Penne et boulettes de bœuf, sauce tomate aux légumes		
Plat du jour #2			Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes		Pain hot dog au bœuf (à garnir), concombre		Poulet sauce BBQ, légumes, purée de p.de terre		Chili végété (tofu, haricots rouges, fromage), riz		Salade de pâtes au jambon et aux légumes
Plat du jour végété			Fusilli sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Pain hot dog à la PVT (à garnir), concombre		Lanières végété sauce BBQ, légumes, purée de p.de terre		Chili végété (tofu, haricots rouges, fromage), riz		Salade de pâtes aux œufs et aux légumes
Plat froid			Mini sous-marin jambon et fromage, salade de chou		Mini sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin 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			Mousse aux framboises		Compote de fruits		Poires en dés		Yogourt		Compote de fruits
Collation PM			Muffin son et raisins		Fromage à la crème, galette de riz au caramel		Galette aux bananes		Pain muesli, confiture		Muffin orange et canneberges

		24 août		25 août		26 août		27 août		28 août	
		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 à l'indienne		Salade de carottes et raisins à l'indienne		Salade de carottes et raisins à l'indienne		Salade de carottes et raisins à l'indienne
					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
					Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1									Pépites de poulet sauce aigre-douce, salade d'orzo aux légumes		
Plat du jour #2			Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Jambalaya au jambon (légumes)		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Frittata aux légumes (fromage), salade d'orzo aux légumes		Salade de couscous au thon à la méditerranéenne (légumes)
Plat du jour végété			Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Jambalaya aux haricots rouges (légumes)		Macaroni chinois au tofu et aux légumes		Frittata aux légumes (fromage), salade d'orzo aux légumes		Salade de couscous aux lentilles à la méditerranéenne (légumes)
Plat froid			Pain moelleux rôti de dinde et fromage, salade de chou		Pain moelleux rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou		Pain moelleux rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou		Pain moelleux rôti de dinde, fromage et laitue, salade de chou		Pain moelleux 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 à la noix de coco		Tranches de pomme		Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM			Méli mélo de craquelins		Muffin aux framboises		Hummus, mini pains naan		Galette avoine et érable		Tartinade au fromage et fraises, biscuits Graham

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