

Semaine 1



	6 juillet		7 juillet		8 juillet		9 juillet		10 juillet	
	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 déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte		Salade déesse verte
		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			
Plat du jour #2		Poulet aigre-doux à l'ananas, riz aux légumes		Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes		Casseroles au "pâté chinois" (bœuf, maïs, pommes de terre)		Riz cajun aux haricots rouges (légumes)		Salade de pâtes tex mex (haricots noirs, fromage, légumes)
Plat du jour végété		Tofu aigre-doux à l'ananas, riz aux légumes		Fusilli sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Casseroles au "pâté chinois" (PVT, maïs, pommes de terre)		Riz cajun aux haricots rouges (légumes)		Salade de pâtes tex mex (haricots noirs, fromage, 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 aux fraises		Salade de fruits		Compote de fruits		Yogourt		Ananas en dés
Collation PM		Muffin citron et pavot		Hummus, tortilla multigrains		Galette à la citrouille		Muffin aux bananes		Méli-mélo de craquelins

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

Semaine 2



	13 juillet		14 juillet		15 juillet		16 juillet		17 juillet	
	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 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		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			
Plat du jour #2		Penne au poulet, pesto et légumes		Poisson à la parmigiana (fromage), salade d'orzo aux légumes		Pain hot dog au bœuf (à garnir), concombre		Frittata au jambon (fromage), salade de patates et maïs		Salade de riz et tofu à l'asiatique (légumes)
Plat du jour végété		Penne aux lanières végété, pesto et légumes		Omelette à la parmigiana (fromage), salade d'orzo aux légumes		Pain hot dog à la PVT (à garnir), concombre		Frittata aux légumes (fromage), salade de patates et maïs		Salade de riz et tofu à l'asiatique (légumes)
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		Compote de fruits		Yogourt		Abricots		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Galette aux framboises		Fromage à la crème, galette de riz tomate et basilic		Muffin aux courgettes		Galette à l'ananas		Pain aux raisins, margarine

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

Semaine 3



	20 juillet		21 juillet		22 juillet		23 juillet		24 juillet	
	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 céleri au sésame		Salade de carottes et céleri au sésame		Salade de carottes et céleri au sésame		Salade de carottes et céleri au sésame
				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							Pépites de poulet sauce aigre-douce, salade couscous & légumes			
Plat du jour #2		Macaroni mexicain au dindon et haricots noirs (fromage, légumes)		Riz au bœuf style poivrons farcis (fromage)		Casserole de saucisses (porc), lentilles et pommes de terre		Tofu créole (légumes), couscous		Salade de pâtes au thon et aux légumes
Plat du jour végété		Macaroni mexicain aux haricots noirs (fromage, légumes)		Riz et PVT style poivrons farcis (fromage)		Casserole de lentilles et pommes de terre		Tofu créole (légumes), couscous		Salade de pâtes au fromage et aux légumes
Plat froid		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), salade de chou		Duo de sandwiches (poulet haché, œufs), 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		Poires en dés		Compote de fruits		Yogourt		Tranches de pomme
Collation PM		Muffin aux bleuets		Pain muesli, confiture		Galette aux bananes		Muffin avoine et raisins		Cheddar, galette de riz

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

Semaine 4



	27 juillet		28 juillet		29 juillet		30 juillet		31 juillet	
	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 de légumes marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés		Salade de légumes marinés
		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			
Plat du jour #2		Nouilles thaïes au porc et au cari (légumes)		Poulet et légumes à l'orange, vermicelle de riz		Farfalle sauce crémeuse au saumon et aux légumes		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges (légumes)		Salade de couscous et pois chiches à la grecque (feta, légumes)
Plat du jour végété		Nouilles thaïes à la PVT et au cari (légumes)		Tofu et légumes à l'orange, vermicelle de riz		Farfalle sauce crémeuse aux légumes, fromage		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges (légumes)		Salade de couscous et pois chiches à la grecque (feta, légumes)
Plat froid		Mini sous-marin dinde et fromage, salade de chou		Mini sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou		Mini sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou		Mini 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		Mousse aux framboises		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Galette au gruau		Tartinade au fromage et bleuets, biscuits Graham		Muffin tropical (ananas, orange)		Galette à la mélasse		Beurre de pomme, pain de blé entier

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