

|                     |  | 31 août | 1er septembre                           |     | 2 septembre                                    | 3 septembre |                                                              | 4 septembre |                                               |
|---------------------|--|---------|-----------------------------------------|-----|------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|
|                     |  | Qté     | Choix                                   | Qté | Choix                                          | Qté         | Choix                                                        | Qté         | Choix                                         |
| Collation AM        |  |         | Fruit frais                             |     | Fruit frais                                    |             | Fruit frais                                                  |             | Fruit frais                                   |
| Entrées             |  |         | /                                       |     | 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 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     |  |         | /                                       |     | /                                              |             | Fish n chips, sauce tartare, légumes                         |             | /                                             |
| Plat du jour #2     |  |         |                                         |     |                                                |             | Ragoût de poulet aux pommes et légumes, riz multigrains 🍲    |             |                                               |
| Plat du jour végété |  |         | Casserole de PVT au chou, riz           |     | Penne sauce rosée aux lentilles et aux légumes |             | Ragoût de pois chiches, pommes et légumes, riz multigrains 🍲 |             | Tofu bourguignon (légumes), nouilles aux œufs |
| Plat froid          |  |         | Sandwich aux oeufs, salade de macaroni* |     | Sandwich aux oeufs, salade de macaroni*        |             | Sandwich aux oeufs, salade de macaroni*                      |             | Sandwich aux oeufs, salade de macaroni*       |
| Plat alternatif     |  |         | Spaghetti italien (boeuf)               |     | Spaghetti italien (boeuf)                      |             | Spaghetti italien (boeuf)                                    |             | Spaghetti italien (boeuf)                     |
| Dessert             |  |         | Pouding à la vanille                    |     | Compote de fruits                              |             | Yogourt                                                      |             | Compote de fruits                             |
| Collation PM        |  |         | Fromage cheddar, galette de riz         |     | Muffin citron et pavot                         |             | Galette avoine et raisins                                    |             | Tartinade fromage et bleuets, biscuits Graham |

|                     |  | 7 septembre | 8 septembre                                                                        |     | 9 septembre                                          | 10 septembre |                                                          | 11 septembre |                                                          |
|---------------------|--|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------|
|                     |  | Qté         | Choix                                                                              | Qté | Choix                                                | Qté          | Choix                                                    | Qté          | Choix                                                    |
| Collation AM        |  |             |  |     | Fruit frais                                          |              | Fruit frais                                              |              | Fruit frais                                              |
| Entrées             |  |             |                                                                                    |     | Salade de betteraves                                 |              | Salade de betteraves                                     |              | Salade de betteraves                                     |
|                     |  |             |                                                                                    |     | Salade à la grecque                                  |              | Salade à la grecque                                      |              | Salade à la grecque                                      |
|                     |  |             |                                                                                    |     | Soupe du jour                                        |              | Soupe du jour                                            |              | Soupe du jour                                            |
|                     |  |             |                                                                                    |     | Jus de légumes                                       |              | Jus de légumes                                           |              | Jus de légumes                                           |
| Plat du jour #1     |  |             |                                                                                    |     | Boulettes de porc sauce aigre-douce, riz aux légumes |              | Poulet style Général Tao, légumes, vermicelle de riz     |              | /                                                        |
| Plat du jour #2     |  |             |                                                                                    |     | Macaroni au fromage, légumes                         |              | Quiche florentine (fromage), légumes, pommes de terre    |              |                                                          |
| Plat du jour végété |  |             |                                                                                    |     | Macaroni au fromage, légumes                         |              | Quiche florentine (fromage), légumes, pommes de terre    |              | Penne sauce tomate aux légumes et fromage                |
| Plat froid          |  |             |                                                                                    |     | Petit pain au jambon et fromage, salade de chou*     |              | Petit pain au jambon, fromage et laitue, salade de chou* |              | Petit pain au jambon, fromage et laitue, salade de chou* |
| Plat alternatif     |  |             |                                                                                    |     | Spaghetti italien (boeuf)                            |              | Spaghetti italien (boeuf)                                |              | Spaghetti italien (boeuf)                                |
| Dessert             |  |             |                                                                                    |     | Yogourt                                              |              | Compote de fruits                                        |              | Smoothie (yogourt/fruits)                                |
| Collation PM        |  |             |                                                                                    |     | Muffin aux pommes 🍏                                  |              | Hummus, tortilla multigrains                             |              | Galette vanille et canneberges                           |
|                     |  |             |                                                                                    |     | Patte d'ours aux pommes 🍏                            |              |                                                          |              |                                                          |

|                     |  | 14 septembre | 15 septembre                                             |     | 16 septembre                                                  | 17 septembre |                                                               | 18 septembre |                                                               |
|---------------------|--|--------------|----------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------|
|                     |  | Qté          | Choix                                                    | Qté | Choix                                                         | Qté          | Choix                                                         | Qté          | Choix                                                         |
| Collation AM        |  |              | Fruit frais                                              |     | Fruit frais                                                   |              | Fruit frais                                                   |              | Fruit frais                                                   |
| Entrées             |  |              | /                                                        |     | Salade déesse verte                                           |              | Salade déesse verte                                           |              | Salade déesse verte                                           |
|                     |  |              |                                                          |     | Salade de carottes et céleri au sésame                        |              | Salade de carottes et céleri au sésame                        |              | Salade de carottes et céleri au sésame                        |
|                     |  |              | 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     |  |              | /                                                        |     | /                                                             |              | Jambon sauce aux pommes, purée p.de terre, légumes 🍲          |              | Pâté au saumon, légumes                                       |
| Plat du jour #2     |  |              |                                                          |     |                                                               |              | Tortellini au fromage sauce rosée, légumes                    |              | Jambalaya à la saucisse (porc) et aux pois chiches (légumes)  |
| Plat du jour végété |  |              | Riz chinois aux œufs et aux légumes                      |     | Ratatouille au tofu, couscous                                 |              | Tortellini au fromage sauce rosée, légumes                    |              | Jambalaya aux pois chiches (légumes)                          |
| Plat froid          |  |              | Sous-marin dinde et fromage, salade maïs et canneberges* |     | Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade maïs canneberges* |              | Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade maïs canneberges* |              | Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade maïs canneberges* |
| Plat alternatif     |  |              | Spaghetti italien (boeuf)                                |     | Spaghetti italien (boeuf)                                     |              | Spaghetti italien (boeuf)                                     |              | Spaghetti italien (boeuf)                                     |
| Dessert             |  |              | Mousse aux fraises                                       |     | Compote de fruits                                             |              | Ananas en dés                                                 |              | Compote de fruits                                             |
| Collation PM        |  |              | Muffin aux bananes                                       |     | Fromage à la crème, galette de riz pomme cannelle 🍌           |              | Yogourt et granola pomme-cannelle 🍌                           |              | Galette à la mélasse                                          |

|                     |  | 21 septembre | 22 septembre                                                      |     | 23 septembre                                                 | 24 septembre |                                                      | 25 septembre |                                               |
|---------------------|--|--------------|-------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------|
|                     |  | Qté          | Choix                                                             | Qté | Choix                                                        | Qté          | Choix                                                | Qté          | Choix                                         |
| Collation AM        |  |              | 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 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                                 |
|                     |  |              | Jus de légumes                                                    |     | Jus de légumes                                               |              | Jus de légumes                                       |              | Jus de légumes                                |
| Plat du jour #1     |  |              | Ragoût de boulettes (boeuf), purée p.de terre, légumes            |     | POUTINE SPÉCIALE ÉQUINOXE! (légumes racines, fromage, sauce) |              | /                                                    |              | Poulet parmigiana, penne aux légumes          |
| Plat du jour #2     |  |              | Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), p.de terre, légumes |     | Boeuf coréen, riz aux légumes                                |              |                                                      |              | Tofu créole (légumes), riz multigrains        |
| Plat du jour végété |  |              | Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), p.de terre, légumes |     | PVT à la coréenne, riz aux légumes                           |              | Omelette garnie (fromage), purée p.de terre, légumes |              | Tofu créole (légumes), riz multigrains        |
| Plat froid          |  |              | Sandwich au poulet haché, salade de macaroni*                     |     | Sandwich au poulet haché, salade de macaroni*                |              | Sandwich au poulet haché, salade de macaroni*        |              | Sandwich au poulet haché, salade de macaroni* |
| Plat alternatif     |  |              | Spaghetti italien (boeuf)                                         |     | Spaghetti italien (boeuf)                                    |              | Spaghetti italien (boeuf)                            |              | Spaghetti italien (boeuf)                     |
| Dessert             |  |              | Abricots                                                          |     | Yogourt                                                      |              | Poires en dés                                        |              | Smoothie (yogourt/fruits)                     |
| Collation PM        |  |              | Galette aux framboises                                            |     | Fromage à la crème, biscottes                                |              | Galette aux pommes 🍏                                 |              | Méli mélo de céréales 🍌                       |

|                     |  | 28 septembre | 29 septembre                                                  |     | 30 septembre                                                          | 1er octobre |                                                                       | 2 octobre |                                                                       |
|---------------------|--|--------------|---------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------|
|                     |  | 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 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     |  |              | Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes         |     | /                                                                     |             | /                                                                     |           | Penne style galvaude au poulet (pois verts, fromage)                  |
| Plat du jour #2     |  |              | Boeuf jardinière (légumes), purée de pommes de terre          |     |                                                                       |             |                                                                       |           | Riz indien aux pois chiches et aux légumes                            |
| Plat du jour végété |  |              | PVT jardinière (légumes), purée de pommes de terre            |     | Couscous aux légumineuses et légumes                                  |             | Macaroni bolognaise aux lentilles et aux légumes                      |           | Riz indien aux pois chiches et aux légumes                            |
| Plat froid          |  |              | Petit pain à la dinde et fromage, salade carottes et raisins* |     | Petit pain à la dinde, fromage et laitue, salade carottes et raisins* |             | Petit pain à la dinde, fromage et laitue, salade carottes et raisins* |           | Petit pain à la dinde, fromage et laitue, salade carottes et raisins* |
| Plat alternatif     |  |              | Spaghetti italien (boeuf)                                     |     | Spaghetti italien (boeuf)                                             |             | Spaghetti italien (boeuf)                                             |           | Spaghetti italien (boeuf)                                             |
| Dessert             |  |              | Pouding au citron                                             |     | Compote de fruits                                                     |             | Tranches de pomme                                                     |           | Pêches en dés                                                         |
| Collation PM        |  |              | Muffin avoine et canneberges                                  |     | Pain aux raisins, margarine                                           |             | Muffin aux courgettes                                                 |           | Tartinade fromage et pommes, biscuits Graham 🍌                        |

\*La salade d'accompagnement du sandwich peut être remplacée sans frais supplémentaires par: jus de légumes ou bâtonnet de fromage à effiloche.

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