



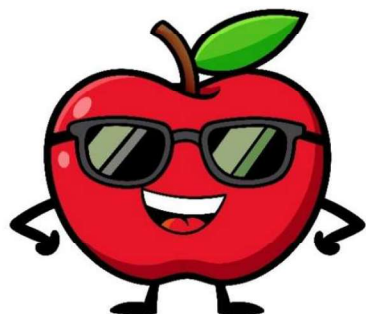
	<u>31 août</u>		<u>1er septembre</u>		<u>2 septembre</u>		<u>3 septembre</u>		<u>4 septembre</u>	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de carottes et canneberges à l'orange		Salade de carottes 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		Salade de pommes de terre et maïs
		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								Fish n chips, sauce tartare, légumes		
Plat du jour #2		Casserole de bœuf au chou, riz		Penne sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Mijoté de porc aux pruneaux (légumes), pommes de terre		Ragoût de poulet aux pommes et légumes, riz multigrains 🍷		Tofu bourguignon (légumes), nouilles aux œufs
Plat du jour végété		Casserole de PVT au chou, riz		Penne sauce rosée aux lentilles et aux légumes		Mijoté de légumineuses aux pruneaux (légumes), p.de terre		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*		Sandwich aux oeufs, salade de macaroni*
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding à la vanille		Compote de fruits		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits
Collation PM		Fromage cheddar, galette de riz		Muffin citron et pavot		Beurre de pommes, pain de blé entier 🍷		Galette avoine et raisins		Tartinade fromage et bleuets, 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 !

Semaine 2

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



*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 !



	14 septembre		15 septembre		16 septembre		17 septembre		18 septembre	
	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 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
		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								Jambon sauce aux pommes, purée p.de terre, légumes		Pâté au saumon, légumes
Plat du jour #2		Riz chinois au poulet et aux légumes		Ratatouille au tofu, couscous		Pâté chinois (bœuf), légumes		Tortellini au fromage sauce rosée, légumes		Jambalaya à la saucisse (porc) et aux pois chiches (légumes)
Plat du jour végété		Riz chinois aux oeufs et aux légumes		Ratatouille au tofu, couscous		Pâté chinois (PVT), légumes		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*		Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade maïs canneberges*
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Mousse aux fraises		Compote de fruits		Yogourt		Ananas en dés		Compote de fruits
Collation PM		Muffin aux bananes		Fromage à la crème, galette de riz pomme cannelle		Galette avoine et cerises		Yogourt et granola pomme-cannelle		Galette à la mélasse

*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 !



	21 septembre		22 septembre		23 septembre		24 septembre		25 septembre	
	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		Ragoût de boulettes (bœuf), 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		Bœuf coréen, riz aux légumes		Farfalle sauce crémeuse au saumon et aux légumes		Pain de viande dindon aux pommes, purée pdt, 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		Farfalle sauce crémeuse au fromage et 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*		Sandwich au poulet haché, salade de macaroni*
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Abricots		Yogourt		Compote de fruits		Poires en dés		Smoothie (yogourt/fruits)
Collation PM		Galette aux framboises		Fromage à la crème, biscottes		Muffin aux carottes		Galette aux pommes 🍷		Méli mélo de céréales 🍷

*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 !



	28 septembre		29 septembre		30 septembre		1er octobre		2 octobre	
	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 marinés		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		Salade de haricots à l'italienne
		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, riz aux légumes				Vol-au-vent sauce au jambon et aux légumes				Penne style galvaude au poulet (pois verts, fromage)
Plat du jour #2		Boeuf jardinière (légumes), purée de pommes de terre		Porc haché à la marocaine (légumes), couscous		Poulet et légumes sauce teriyaki, vermicelle de riz		Macaroni bolognaise aux lentilles et aux légumes		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		Tofu et légumes sauce teriyaki, vermicelle de riz		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*		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)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pouding au citron		Compote de fruits		Yogourt		Tranches de pomme		Pêches en dés
Collation PM		Muffin avoine et canneberges		Pain aux raisins, margarine		Galette aux bananes		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 !