



	05-oct		06-oct		07-oct		08-oct		09-oct	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade mexicaine		Salade mexicaine		Salade mexicaine		Salade mexicaine
				Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
		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						DINDE DE L'ACTION DE GRÂCE! Purée p.de terre, légumes		Tortellini au fromage, sauce Alfredo au jambon, légumes
Plat du jour #2		Pâté chinois mexicain (bœuf, haricots rouges), légumes		Lanières de porc asiatiques, riz aux légumes		Quiche aux légumes (fromage), p.de terre, légumes		Fusilli sauce rosée au saumon et aux légumes		Poulet au beurre (légumes), riz
Plat du jour végété		Couscous à la mexicaine (haricots rouges, légumes)		Tofu asiatique, riz aux légumes		Quiche aux légumes (fromage), p.de terre, légumes		Fusilli sauce rosée aux légumes et fromage		Pois chiches au beurre (légumes), riz
Plat froid*		Sous-marin au jambon et fromage, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		Sous-marin jambon, fromage et laitue, salade de chou		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		Pouding à la vanille		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Smoothie (yogourt/fruits)
Collation PM		Galette à l'ananas		Pain muesli, confiture		Muffin au gruau		Galette vanille et raisins		Fromage à la crème aux fines herbes, mini pains naan

*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

	12-oct		13-oct		14-oct		15-oct		16-oct	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM				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 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
Plat du jour #1				Boulettes de bœuf teriyaki, riz aux légumes						Vol-au-vent sauce au poulet et aux légumes
Plat du jour #2				Macaroni au fromage et brocoli		Cari de poulet et pois chiches aux tomates, riz basmati		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Pain de viande (porc), purée p. de terre, légumes
Plat du jour végété				Macaroni au fromage et brocoli		Cari de pois chiches aux tomates, riz basmati		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Œufs à la King (légumes), purée p. de terre
Plat froid*				Petit pain dinde et fromage, salade maïs et canneberges		Petit pain dinde, fromage et laitue, salade maïs canneberges		Petit pain dinde, fromage et laitue, salade maïs canneberges		Petit pain dinde, fromage et laitue, salade maïs canneberges
Plat alternatif				Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert				Yogourt		Compote de fruits		Ananas en dés		Abricots
Collation PM				Muffin aux bananes		Hummus au chocolat, biscuits Graham		Galette avoine et citrouille		Beurre de pomme, pain de blé entier

*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 !



	19-oct		20-oct		21-oct		22-oct		23-oct	
	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 pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes		Salade de pois chiches et carottes
		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						Pâté mexicain (bœuf, haricots rouges, fromage), légumes				Boulettes de bœuf sauce BBQ, purée p. de terre, légumes
Plat du jour #2		Riz au bœuf style poivrons farcis (fromage)		Frittata au jambon (fromage), pommes de terre, légumes		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Couscous aux légumineuses et aux légumes		Poisson à la parmigiana, penne aux légumes
Plat du jour végété		Riz et PVT style poivrons farcis (fromage)		Frittata aux légumes (fromage), p.de terre, légumes		Macaroni chinois au tofu et aux légumes		Couscous aux légumineuses et aux légumes		Penne sauce tomate aux légumes et fromage
Plat froid*		Sandwich au poulet haché, salade carottes et raisins		Sandwich au poulet haché, salade carottes et raisins		Sandwich au poulet haché, salade carottes et raisins		Sandwich au poulet haché, salade carottes et raisins		Sandwich au poulet haché, salade carottes et raisins
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		Poires en dés		Smoothie (yogourt/fruits)
Collation PM		Muffin aux bleuets		Fromage à la crème, galette de riz au caramel		Galette aux bananes		Muffin tropical (ananas, orange)		Méli-mélo de craquelins

*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 !



	26-oct		27-oct		28-oct		29-oct		30-oct 🎃	
	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 à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		SALADE D'HALLOWEEN ! 🍁
				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		POTAGE ENSORCELÉ ! 🍲
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Poulet à la Général Tao, légumes, riz				Vol-au-vent sauce au saumon et aux légumes		Pâté au poulet, légumes		
Plat du jour #2		Rotini sauce crémeuse au jambon et aux légumes		Sauté de dindon et chou au cari, vermicelle		Lasagne végété (légumes et fromages), légumes		Ratatouille au bœuf, couscous		RIZ D'HALLOWEEN ! (haricots noirs, légumes oranges) 🍲
Plat du jour végété		Rotini sauce crémeuse aux légumes et fromage		Casserole de pois chiches et chou au cari, vermicelle		Lasagne végété (légumes et fromages), légumes		Ratatouille à la PVT, couscous		RIZ D'HALLOWEEN ! (haricots noirs, légumes oranges) 🍲
Plat froid*		Sandwich aux œufs, salade de macaroni		Sandwich aux œufs, salade de macaroni		Sandwich aux œufs, salade de macaroni		Sandwich aux œufs, salade de macaroni		Sandwich aux œufs, salade de macaroni
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pêches en dés		Tranches de pomme		Yogourt		Compote de fruits		POTION MALÉFIQUE(Smoothie)
Collation PM		Muffin à la citrouille		Balais de sorcière (bretzels et fromage) (À ASSEMBLER)		Méli mélo de céréales spécial Halloween		Tartinade fromage et citrouille, biscuits Graham		GALETTE D'HALLOWEEN ! 🍪

*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 !