



2 novembre		3 novembre		4 novembre		5 novembre		6 novembre	
Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Entrées		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	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
		Salade de betteraves	Salade de betteraves	Salade de betteraves	Salade de betteraves	Salade de betteraves	Salade de betteraves	Salade de betteraves	Salade de betteraves
	Soupe du jour	Soupe du jour	Soupe du jour	Soupe du jour	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	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			Penne à la pizza (pepperoni de porc, poivrons, fromage)					
Plat du jour #2	Poulet chasseur (légumes), fusilli	Bœuf jardinière (légumes), purée de pommes de terre	Poisson et riz à la mexicaine (fromage, haricots noirs, légumes)	Quiche au jambon (fromage), pommes de terre, légumes	Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles et aux légumes				
Plat du jour végété	Tofu chasseur (légumes), fusilli	PVT jardinière (légumes), purée de pommes de terre	Riz mexicain aux haricots noirs (légumes, fromage)	Quiche aux légumes (fromage), pommes de terre, légumes	Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles et aux légumes				
Plat froid*	Sous-marin dinde et fromage, salade de chou	Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou	Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou	Sous-marin dinde, fromage et laitue, salade de chou	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	Pouding au citron	Compote de fruits	Yogourt	Salade de fruits	Compote de fruits				
Collation PM	Muffin avoine et raisins	Hummus, mini pains naan	Galette à l'orange	Muffin au biscuit Graham	Fromage à la crème, galette de riz tomate et basilic				

9 novembre		10 novembre		11 novembre JOURNÉE MINIATURE!		12 novembre		13 novembre	
Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	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 légumineuses et légumes	Salade de légumineuses et légumes	Salade de légumineuses et légumes	Salade de légumineuses et légumes
		Salade de carottes et céleri au sésame	MINI CRUDITÉS	MINI CRUDITÉS	MINI CRUDITÉS	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	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	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes
Plat du jour #1	Pâté au saumon, légumes					Fusilli garnis style nachos (boeuf, fromage, légumes)	Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes		
Plat du jour #2	Porc haché à la marocaine (légumes), couscous	Bœuf coréen, riz aux légumes	MINI RAVIOU (FROMAGE, PESTO, MINI LÉGUMES) + MINI PIZZA VÉGÉ	Parmentier au poulet, légumes	Tofu bourguignon (légumes), nouilles aux œufs				
Plat du jour végété	Couscous aux légumineuses et aux légumes	PVT à la coréenne, riz aux légumes	MINI RAVIOU (FROMAGE, PESTO, MINI LÉGUMES) + MINI PIZZA VÉGÉ	Omelette garnie (fromage), purée de p.de terre, légumes	Tofu bourguignon (légumes), nouilles aux œufs				
Plat froid*	Sandwich au jambon haché, salade maïs et canneberges	Sandwich au jambon haché, salade maïs et canneberges	Sandwich au jambon haché, salade maïs et canneberges	Sandwich au jambon haché, salade maïs et canneberges	Sandwich au jambon haché, salade maïs et canneberges				
Plat alternatif	Spaghetti italien (boeuf)	Spaghetti italien (boeuf)	Spaghetti italien (boeuf)	Spaghetti italien (boeuf)	Spaghetti italien (boeuf)				
Dessert	Ananas en dés	Compote de fruits	MINIGO	Abricots	Smoothie (yogourt/fruits)				
Collation PM	Galette au gruau	Pain aux raisins, margarine	MINI PATTES D'OURS À LA MÉLASSE	Muffin aux bananes	Méli mélo de craquelins				

16 novembre		17 novembre		18 novembre		19 novembre		20 novembre	
Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais
Entrées		Salade déesse verte	Salade déesse verte	Salade déesse verte	Salade déesse verte	Salade déesse verte	Salade déesse verte	Salade déesse verte	Salade déesse verte
		Salade de légumes racines	Salade de légumes racines	Salade de légumes racines	Salade de légumes racines	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	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	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes
Plat du jour #1	Lasagne bolognaise (boeuf), légumes		Vol-au-vent sauce au poulet et aux légumes			Jambon à l'ananas, purée de pommes de terre, légumes			
Plat du jour #2	Poulet sauce hot chicken, pois verts, purée de p.de terre	Farfalle sauce crémeuse au saumon et aux légumes	Frittata méditerranéenne (feta), pommes de terre, légumes	Casserole de bœuf au chou, riz	Macaroni mexicain au dindon et haricots noirs (fromage, légumes)				
Plat du jour végété	Tofu sauce hot chicken, pois verts, purée de p.e terre	Farfalle sauce crémeuse aux légumes et fromage	Frittata méditerranéenne (feta), pommes de terre, légumes	Casserole de PVT au chou, riz	Macaroni mexicain aux haricots noirs (fromage, légumes)				
Plat froid*	Petit pain au jambon et fromage, salade carottes raisins	Petit pain au jambon, fromage et laitue, salade carottes raisins	Petit pain au jambon, fromage et laitue, salade carottes raisins	Petit pain au jambon, fromage et laitue, salade carottes raisins	Petit pain au jambon, fromage et laitue, salade carottes raisins				
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	Poires en dés	Compote de fruits				
Collation PM	Muffin avoine et canneberges	Tartine de fromage et fraises, biscuits Graham	Pain muesli, confiture	Galette aux pommes	Muffin aux framboises				

23 novembre		24 novembre		25 novembre		26 novembre		27 novembre	
Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	Fruit frais	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 légumes marinés	Salade de légumes marinés	Salade de légumes marinés	Salade de légumes marinés
		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 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
	Soupe du jour	Soupe du jour	Soupe du jour	Soupe du jour	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	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes	Jus de légumes
Plat du jour #1	Fish n chips, sauce tartare, légumes	Poulet à la parmigiana, penne aux légumes						Tortellini au fromage sauce Alfredo au jambon, légumes	
Plat du jour #2	Poulet aux asperges et brocoli, riz multigrains	Nouilles thaïes au porc et au cari (légumes)	Pâté chinois (boeuf), légumes	Macaroni au fromage, légumes	Ratatouille au tofu, couscous				
Plat du jour végété	Tofu aux asperges et brocoli, riz multigrains	Nouilles thaïes aux lentilles et au cari (légumes)	Pâté chinois (PVT), légumes	Macaroni au fromage, légumes	Ratatouille au tofu, couscous				
Plat froid*	Sandwich aux œufs, salade de chou	Sandwich aux œufs, salade de chou	Sandwich aux œufs, salade de chou	Sandwich aux œufs, salade de chou	Sandwich aux œufs, salade de chou				
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	Tranches de pomme	Smoothie (yogourt/fruits)				
Collation PM	Galette aux carottes	Fromage cheddar, galette de riz	Muffin son et raisins	Galette aux bananes	Hummus au chocolat, 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 !