

Semaine 1



	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
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 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
		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

*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



	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
Entrées				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		Salade de carottes et céleri au sésame		Salade de carottes et céleri au sésame
		Soupe du jour		Soupe du jour		SOUPE AUX MINI NOUILLES ET MINI LÉGUMES		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 au saumon, légumes						Fusilli garnis style nachos (bœuf, 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 RAVIOLI (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 RAVIOLI (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 (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)		Spaghetti italien (bœuf)
Dessert		Ananas en dés		Compote de fruits		MINIGO		Abricots		Smoothie (yogourt/fruits)
Collation PM		Galette au gruaau		Pain aux raisins, margarine		MINI PATTES D'OURS À LA MÉLASSE		Muffin aux bananes		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 !



	<u>16 novembre</u>		<u>17 novembre</u>		<u>18 novembre</u>		<u>19 novembre</u>		<u>20 novembre</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 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
		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		Lasagne bolognaise (bœuf), 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		Tartinade fromage et fraises, biscuits Graham		Pain muesli, confiture		Galette aux pommes		Muffin aux framboises

*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 !



	<u>23 novembre</u>		<u>24 novembre</u>		<u>25 novembre</u>		<u>26 novembre</u>		<u>27 novembre</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 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
		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		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 (bœuf), 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 !