CROQUIGNOLET
Traiteur ludique

# Semaine 1

| | 4 janvier | | 5 janvier | | 6 janvier | | 7 janvier | | 8 janvier | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Qté | Choix | Qté | Choix | Qté | Choix | Qté | Choix | Qté | Choix |
| Collation AM |  | | | Fruit frais | | Fruit frais | | Fruit frais | | Fruit frais |
| Entrées | | | | Salade à la grecque | | Salade à la grecque | | Salade à la grecque | | Salade à la grecque |
| | | | | 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 |
| | | | | Jus de légumes | | Jus de légumes | | Jus de légumes | | Jus de légumes |
| Plat du jour #1 | | | | | | Penne à la pizza (pepperoni de porc, poivrons, fromage) | | | | Pâté mexicain (bœuf, haricots rouges, fromage), légumes |
| Plat du jour #2 | | | | Riz aux pois chiches à l'italienne (légumes) | | Quiche aux légumes (fromage), pommes de terre, légumes | | Croquettes de poisson et p.de terre, béarnaise, légumes | | Macaroni chinois au poulet et aux légumes |
| Plat du jour végé | | | | Riz aux pois chiches à l'italienne (légumes) | | Quiche aux légumes (fromage), pommes de terre, légumes | | Couscous mexicain aux haricots rouges et légumes | | Macaroni chinois au tofu et aux 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 | | | | Yogourt | | Poires en dés | | Compote de fruits | | Smoothie (yogourt/fruits) |
| Collation PM | | | | Galette aux bananes | | Tartinade au fromage et bleuets, biscuits Graham | | Muffin à la citrouille | | Hummus et mini pains naan |

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

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

CROQUIGNOLET
Traiteur ludique

# Semaine 2



| | 11 janvier | | 12 janvier | | 13 janvier | | 14 janvier | | 15 janvier | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 de légumes à l'asiatique |
| | | | | 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 | | Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes | | | | Penne style galvaude au poulet (fromage, pois verts) | | | | Pâté au saumon, légumes |
| Plat du jour #2 | | Lasagne végé (fromage), légumes | | Poulet et légumes à l'orange, riz aux vermicelles | | Pain de viande (porc), purée de pommes de terre, légumes | | Chili mexicain au tofu et haricots rouges (légumes, fromage), riz | | Cannelloni (bœuf, fromage) sauce rosée, légumes |
| Plat du jour végé | | Lasagne végé (fromage), légumes | | Tofu et légumes à l'orange, riz aux vermicelles | | Lanières de végé-poulet en sauce, pois verts, purée p.de terre | | Chili mexicain au tofu et haricots rouges (légumes, fromage), riz | | Fusilli sauce rosée aux lentilles et aux légumes |
| Plat froid* | | Sandwich au jambon haché, salade de macaroni | | Sandwich au jambon haché, salade de macaroni | | Sandwich au jambon haché, salade de macaroni | | Sandwich au jambon haché, salade de macaroni | | Sandwich au jambon haché, 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 | | Yogourt | | Pêches en dés | | Compote de fruits |
| Collation PM | | Galette vanille et raisins | | Fromage à la crème, galette de riz au caramel | | Muffin au gruau | | Galette à l'ananas | | 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 effilocher.*

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

CROQUIGNOLET
Traiteur ludique

# Semaine 3



| | 18 janvier | | 19 janvier | | 20 janvier | | 21 janvier | | 22 janvier | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 légumes marinés | | Salade de légumes marinés | | Salade de légumes marinés | | Salade de légumes marinés |
| | | 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 | | Poulet style Général Tao, légumes, riz | | | | Vol-au-vent sauce au poulet et aux légumes | | | | Penne et boulettes de bœuf, sauce tomate aux légumes |
| Plat du jour #2 | | Ratatouille au bœuf, couscous | | Poisson et riz à la mexicaine (fromage, haricots noirs, légumes) | | Frittata au jambon (fromage), légumes, pommes de terre | | Tortellini au fromage sauce rosée, légumes | | Poulet à l'ananas, riz aux légumes |
| Plat du jour végé | | Ratatouille à la PVT, couscous | | Riz mexicain aux haricots noirs (fromage, légumes) | | Frittata aux légumes (fromage), légumes, pommes de terre | | Tortellini au fromage sauce rosée, légumes | | Tofu à l'ananas, riz aux légumes |
| Plat froid* | | Sandwich au poulet haché, salade de chou | | Sandwich au poulet haché, salade de chou | | Sandwich au poulet haché, salade de chou | | Sandwich au poulet haché, salade de chou | | Sandwich au poulet haché, salade de chou |
| Plat alternatif | | Spaghetti italien (boeuf) | | Spaghetti italien (boeuf) | | Spaghetti italien (boeuf) | | Spaghetti italien (boeuf) | | Spaghetti italien (boeuf) |
| Dessert | | Yogourt | | Salade de fruits | | Abricots | | Compote de fruits | | Smoothie (yogourt/fruits) |
| Collation PM | | Muffin aux petits fruits | | Tartinade au fromage et fraises, biscuits Graham | | Galette à l'orange | | Méli-mélo de céréales | | Muffin aux bananes |

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

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

CROQUIGNOLET
Traiteur ludique

# Semaine 4



| | 25 janvier | | 26 janvier | | 27 janvier | | 28 janvier | | 29 janvier | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 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 carotte et céleri au sésame | | Salade de carotte et céleri au sésame | | Salade de carotte et céleri au sésame | | Salade de carotte et céleri au sésame |
| | | | | 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 | | Pâté au poulet, légumes | | | | | | Pâtes au bœuf bourguignon (légumes) | | Fish n chips, sauce tartare, légumes |
| Plat du jour #2 | | Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles et aux légumes | | Pâté chinois (bœuf), légumes | | Riz chinois au tofu et aux légumes | | Mijoté de porc (légumes), pommes de terre | | Penne au poulet, légumes et pesto |
| Plat du jour végé | | Macaroni sauce "bolognaise" aux lentilles et aux légumes | | Pâté chinois (PVT), légumes | | Riz chinois au tofu et aux légumes | | Mijoté de légumineuses (légumes), pommes de terre | | Penne aux lanières de végé-poulet, légumes et pesto |
| 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 | | Mousse aux fraises | | Compote de fruits | | Yogourt | | Ananas en dés | | Compote de fruits |
| Collation PM | | Galette à la citrouille | | Pain aux raisins, margarine | | Muffin orange et canneberges | | Fromage à la crème, galette de riz tomate et basilic | | Galette au gruau |

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

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