

JANVIER

	7 janvier		8 janvier		9 janvier		10 janvier		11 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		Salade de concombre		Salade de concombre		Salade de concombre
		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, riz aux légumes		Croq Muffin (œuf, bacon, fromage), galette de p.de terre		Vol-au-vent au poulet, macédoine		Pâté mexicain (bœuf, haricots rouges, fromage), légumes
Plat du jour #2		Omelette aux légumes et cheddar, p.de terre et légumes		Pâtes crémeuses au thon et aux légumes		Pâté chinois, haricots verts		Macaroni au fromage, légumes		Couscous marocain au poulet et pois chiches
Plat froid		Sous-marin jambon fromage laitue		Sous-marin jambon fromage laitue		Sous-marin jambon fromage laitue		Sous-marin jambon fromage laitue		Sous-marin jambon fromage laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Compote de fruits		Pouding vanille		Pêches en dés		Compote de fruits
Brevages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
Collation PM		Muffin à l'orange		Pain aux bananes		Gâteau aux petits fruits		Biscuit avoine et framboise		Gâteau au biscuit Graham

	14 janvier		15 janvier		16 janvier		17 janvier		18 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 César		Salade César		Salade César		Salade César
		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		Croque-monsieur jambon et fromage sur pain naan		Poutine Croq (quartiers de p.de terre, fromage, sce brune)		Pâté au poulet, légumes		Pizza-ghetti (demi-spaghetti et mini pizza au fromage)		Poulet Général Tao, riz, légumes
Plat du jour #2		Macaroni à la viande et aux légumes		Burritos au tofu et haricots rouges (légumes, fromage)		Frittata saumon et épinards avec légumes et p.de terre		Mijoté de porc (avec légumes et pommes de terre)		Cannelloni au veau, sauce rosée, légumes
Plat froid		Sandwich grillé au fromage et bacon		Sandwich grillé au fromage et bacon		Sandwich grillé au fromage et bacon		Sandwich grillé au fromage et bacon		Sandwich grillé au fromage et bacon
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Salade de fruits		Yogourt		Abricots		Compote de fruits		Smoothie
Brevages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
Collation PM		Méli mélo de céréales		Gâteau aux bananes		Muffin aux fruits		Biscuit au gruau		Carré aux pommes

	21 janvier		22 janvier		23 janvier		24 janvier		25 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 maïs		Salade de maïs		Salade de maïs		Salade de 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		Gratin dauphinois au jambon et bacon, avec légumes		Burger de poulet, fromage, salade de chou		Pizza à la fondue chinoise		Lasagne bolognaise		Pâté au saumon, légumes
Plat du jour #2		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Jambalaya à la saucisse, pois chiches et légumes		Pizza végétarienne aux légumes		Croquettes de poisson (et p.de terre) sce béarnaise, légumes		Ratatouille au tofu, couscous
Plat froid		Wrap poulet César (fromage, simili bacon, laitue romaine)		Wrap poulet César (fromage, simili bacon, laitue romaine)		Wrap poulet César (fromage, simili bacon, laitue romaine)		Wrap poulet César (fromage, simili bacon, laitue romaine)		Wrap poulet César (fromage, simili bacon, laitue romaine)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Pouding au citron		Tranches de pomme		Yogourt		Compote de fruits
Brevages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
Collation PM		Gâteau aux framboises		Muffin aux bleuets		Biscuit soleil multigrains		Galette à la cerise		Gâteau aux carottes (et ananas)

	28 janvier		29 janvier		30 janvier		31 janvier		1er février	
	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 chou crémeuse		Salade de chou crémeuse		Salade de chou crémeuse		Salade de chou crémeuse
		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		Tortellini au fromage, sauce carbonara au jambon		Pizza pochette maison (pepperoni, poivron, fromage)		Burger de bœuf, fromage, craquelins aux légumes		Pâtes, sauce tomate aux boulettes de bœuf		
Plat du jour #2		Pâté chinois, haricots verts		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Riz crémeux au saumon et aux légumes		Chow mein au poulet		Pâtes de lentilles à la stroganoff
Plat froid		Duo de sandwiches (jambon haché, œufs)		Duo de sandwiches (jambon haché, œufs)		Duo de sandwiches (jambon haché, œufs)		Duo de sandwiches (jambon haché, œufs)		Duo de sandwiches (jambon haché, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Salade de fruits		Mandarines		Compote de fruits		Smoothie		Ananas en dés
Brevages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
Collation PM		Méli mélo de céréales		Muffin aux bananes		Gâteau aux bleuets		Muffin aux pommes		Galette à la mélasse