

JUILLET

NOUVEAUTÉ! Pour la période estivale, nous vous proposons en entrée un deuxième choix de salade.

	1er juillet		2 juillet		3 juillet		4 juillet		5 juillet	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM				Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées						Salade jardinière		Salade jardinière		Salade jardinière
				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						Salade de légumineuses		Salade de légumineuses		Salade de légumineuses
Plat du jour #2				Jambalaya au jambon et aux légumes		Macaroni au fromage et au brocoli		Frittata au saumon avec pommes de terre et légumes		Salade de pâtes au poulet et canneberges
Plat froid				Wrap à l'hummus, fromage et légumes		Wrap à l'hummus, fromage et légumes		Wrap à l'hummus, fromage et légumes		Wrap à l'hummus, fromage et légumes
Plat alternatif				Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert				Pouding au citron		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits
Breuverages				Lait		Lait		Lait		Lait
Collation PM				Jus		Jus		Jus		Jus
				Biscottes et fromage à la crème		Gâteau au biscuit Graham		Biscuit aux Rice Krispies		Muffin aux pommes

	8 juillet		9 juillet		10 juillet		11 juillet		12 juillet	
	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		Salade de chou		Salade de chou		Salade de chou
				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				Salade de betterave		Salade de betterave		Salade de betterave		Salade de betterave
Plat du jour #2		Tofu et légumes teriyaki, vermicelle		Tortellini au fromage sauce rosée, légumes		Cari de poulet et pois chiches, riz		Pâté chinois, haricots verts		Salade de couscous au thon à la méditerranéenne
Plat froid		Duo de sandwichs (jambon, œufs)		Duo de sandwichs (jambon, œufs)		Duo de sandwichs (jambon, œufs)		Duo de sandwichs (jambon, œufs)		Duo de sandwichs (jambon, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Ananas en dés		Smoothie		Compote de fruits		Salade de fruits		Yogourt
Breuverages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
Collation PM		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
		Biscottes et cretons de lentilles		Gâteau aux petits fruits		Méli mélo de céréales		Muffin aux bleuets		Galette à l'ananas

	15 juillet		16 juillet		17 juillet		18 juillet		19 juillet	
	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
				Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1				Rémoulade de céleri-rave		Rémoulade de céleri-rave		Rémoulade de céleri-rave		Rémoulade de céleri-rave
Plat du jour #2		Macaroni à la viande et aux légumes		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges		Omelette aux légumes et cheddar, p.de terre, légumes		Filet de poisson sauce rosée, pâtes aux légumes		Salade de riz au jambon et aux légumes
Plat froid		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet		Wrap à la salade de poulet
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Pouding à la vanille		Abricots		Yogourt		Compote de fruits
Breuverages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
Collation PM		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
		Pain aux bananes		Biscuit vanille et canneberges		Muffin aux fruits		Galette à la cerise		Biscottes et tartinade aux épinards

	22 juillet		23 juillet		24 juillet		25 juillet		26 juillet	
	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
				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				Salade de tomates		Salade de tomates		Salade de tomates		Salade de tomates
Plat du jour #2		Pizza végétarienne aux légumes		Macaroni mexicain au poulet et haricots noirs		Pâté chinois au saumon et aux légumes		Jambalaya à la sauce et aux pois chiches		Salade de tortellini au fromage à l'italienne
Plat froid		Mini sous-marin au jambon et fromage		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Ananas en dés		Smoothie		Compote de fruits		Pêches en dés		Yogourt
Breuverages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
Collation PM		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
		Méli mélo de céréales		Muffin pomme et canneberge		Biscottes et hummus		Biscuit avoine et raisins		Gâteau aux bleuets

	29 juillet		30 juillet		31 juillet		1er août		2 août	
	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
				Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1				Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins
Plat du jour #2		Chili végétarienne au tofu et haricots rouges, riz		Pain de viande (porc), purée de p.de terre, légumes		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Riz au thon à l'italienne		Salade de pâtes et pois chiches à la César
Plat froid		Duo de sandwichs (poulet, œufs)		Duo de sandwichs (poulet, œufs)		Duo de sandwichs (poulet, œufs)		Duo de sandwichs (poulet, œufs)		Duo de sandwichs (poulet, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Pouding au citron		Poires en dés		Yogourt		Compote de fruits
Breuverages		Lait		Lait		Lait		Lait		Lait
Collation PM		Jus		Jus		Jus		Jus		Jus
		Muffin aux bananes		Galette à la mélasse		Biscottes et tartinade de légumineuses au fromage		Gâteau carottes et ananas		Biscuit aux Rice Krispies