

Septembre

	31 août		1er septembre		2 septembre		3 septembre		4 septembre	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade jardinière		Salade jardinière		Salade jardinière		Salade jardinière
		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)		Poulet Général Tao, riz, légumes		Pizza à la sauce italienne douce (porc)		Pâté au poulet, légumes		Burger de poisson, fromage, sauce tartare, salade de chou
Plat du jour #2		Quiche florentine, pommes de terre et légumes		Filet de poisson à l'italienne (fromage), pâtes aux légumes		Cari de poulet et pois chiches, riz		Mijoté de bœuf et légumes, purée de pommes de terre		Macaroni crémeux au fromage et brocoli
Plat froid de la semaine		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Compote de fruits		Smoothie
Collation PM		Galette à la cerise et noix de coco		Gâteau aux petits fruits		Muffin carottes et ananas		Tartinade au fromage et épinards, biscottes		Carré aux pommes

	7 septembre		8 septembre		9 septembre		10 septembre		11 septembre	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM				Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées						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		BONNE JOURNÉE!		Boulettes (bœuf) aigre-douces, riz aux légumes		Pâtes Alfredo au poulet		Pâté au saumon, légumes		
Plat du jour #2				Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Pizza au thon à la niçoise		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Parmentier au poulet et aux légumes
Plat froid de la semaine				Sandwich à la dinde et fromage		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue
Plat alternatif				Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert				Yogourt		Compote de fruits		Pouding à la vanille		Pêches en dés
Collation PM				Muffin aux framboises		Biscuit vanille et raisins		Gâteau aux pommes		Hummus au poivron rouge, biscottes

	14 septembre		15 septembre		16 septembre		17 septembre		18 septembre	
	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 betterave		Salade de betterave		Salade de betterave		Salade de betterave
		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		Pâtes sauce tomate aux boulettes de boeuf		Burger de poulet, fromage, salade de chou		Tortellini au fromage, sauce carbonara au jambon		Pizza au poulet BBQ		Filets de poisson croustillant, sauce tartare, riz aux légumes
Plat du jour #2		Riz crémeux au saumon et aux légumes		Couscous à la sauce porc) et aux pois chiches		Frittata aux légumes et fromage, p.de terre, légumes		Pâté chinois (bœuf), haricots verts		Macaroni mexicain au poulet et haricots noirs (fromage)
Plat froid de la semaine		Sous-marin au jambon et fromage		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue		Sous-marin au jambon, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Poires en dés		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Smoothie (yogourt et fruits)
Collation PM		Muffin aux pommes		Méli mélo de céréales		Muffin aux bleuets		Tartinade au fromage et légumes, biscottes		Biscuit vanille et canneberges

	21 septembre		22 septembre		23 septembre		24 septembre		25 septembre	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade mexicaine		Salade mexicaine		Salade mexicaine		Salade mexicaine
		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		Poutine Croq (quartiers de p.de terre cuits au four)		Fajitas au poulet et aux légumes (fromage)		Panini grillé au rôti de porc, fromage et pomme verte		Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes		Pâté mexicain (bœuf, fromage), légumes
Plat du jour #2		Pain de viande (porc), purée de pommes de terre, légumes		Pâtes crémeuses au thon et aux légumes		Ratatuille au tofu, couscous		Macaroni au fromage, légumes		Poulet et légumes teriyaki, vermicelle
Plat froid de la semaine		Duo de sandwichs (œufs, fromage)		Duo de sandwichs (œufs, fromage)		Duo de sandwichs (œufs, fromage)		Duo de sandwichs (œufs, fromage)		Duo de sandwichs (œufs, fromage)
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Pêches en dés		Pouding au citron		Compote de fruits
Collation PM		Pain à l'orange		Muffin aux bananes		Cretons de lentilles, biscottes		Biscuit Rice Krispies		Tartine au beurre de soya et confiture

	28 septembre		29 septembre		30 septembre		1er octobre		2 octobre	
	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		Ragoût de boulettes (bœuf), purée p.de terre, légumes		Croq Muffin (œuf, bacon, fromage), galette p.de terre		Pizza pochette maison (pepperoni, fromage, poivron)		Vol-au-vent au poulet, légumes		Burger de bœuf, fromage, salade de chou
Plat du jour #2		Lasagne végétarienne		Couscous d'Ali Baba (poulet, pois chiches)		Riz chinois au tofu et aux légumes		Macaroni à la viande (bœuf) et aux légumes		Parmentier au saumon et aux légumes
Plat froid de la semaine		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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Ananas en dés		Compote de fruits		Yogourt		Abricots		Smoothie (yogourt et fruits)
Collation PM		Muffin petits fruits		Galette à la mélasse		Hummus aux légumineuses et fromage, biscottes		Biscuit avoine et raisins		Gâteau aux bananes

Vous ne trouvez pas ce qui vous convient ? Demandez-nous une alternative ! Il nous fera plaisir de répondre à tous vos besoins.