

Octobre

	5 oct		6 oct		7 oct		8 oct		9 oct	
	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		Soupe du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Lasagne bolognaise (boeuf)		Croque-monsieur (capicollo, mozzarella) sur pain naan		Poulet Général Tao, riz, légumes				Pâté au poulet, légumes
Plat du jour #2		Poulet aigre-doux à l'ananas, riz aux légumes		Croquettes de p. de terre et poisson, béarnaise, légumes		Cannelloni (veau) sauce rosée, légumes		DINDE DE L'ACTION DE GRÂCE ! Purée pdt, sauce, légumes		Chili végé (tofu, haricots rouges, fromage), riz
Plat froid		Duo de pains farcis (poulet, oeufs)		Duo de pains farcis (poulet, oeufs)		Duo de pains farcis (poulet, oeufs)		Duo de pains farcis (poulet, oeufs)		Duo de pains farcis (poulet, oeufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits		Tranches de pomme		Pouding à la vanille
Collation PM		Gâteau aux bleuets		Galette à la cerise et noix de coco		Tartinade aux épinards, biscottes		Gâteau aux carottes (et ananas)		Biscuit au gruau

	12 oct		13 oct		14 oct		15 oct		16 oct	
	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
				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				Boulettes (boeuf) teriyaki, riz aux légumes		Pizza à la saucisse italienne		Burger de poulet, fromage, salade de chou		Pâté au saumon, légumes
Plat du jour #2				Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes		Riz crémeux au poulet et aux légumes		Quiche au thon (fromage) avec p.de terre et légumes		Pâté chinois (boeuf), haricots verts
Plat froid				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
Plat alternatif				Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert				Yogourt		Compote de fruits		Salade de fruits		Smoothie (yogourt et fruits)
Collation PM				Muffin aux petits fruits		Gâteau Graham		Hummus et biscottes		Pain aux bananes

BONNE JOURNÉE DE L'ACTION DE GRÂCE!



	19 oct		20 oct		21 oct		22 oct		23 oct	
	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 et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges		Salade de maïs et canneberges
		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 (fromage, légumes)		Croq muffin (œuf, bacon, fromage), galette de p.de terre		Pizza cordon bleu (poulet, jambon, sauce Alfredo)		
Plat du jour #2		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges		Pâtes crémeuses au saumon et aux légumes		Mijoté de boeuf et légumes, purée de p. de terre		Macaroni au fromage, légumes		Effiloché de porc à l'asiatique, riz aux légumes
Plat froid		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Ananas en dés		Pouding au citron		Compote de fruits		Yogourt
Collation PM		Gâteau aux framboises		Biscuit vanille et raisins		Méli mélo de céréales		Tartinade au fromage et aux légumes, biscottes		Galette à la mélasse

	26 oct		27 oct		28 oct		29 oct		30 oct	
	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 carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		Salade de carottes et raisins		SALADE D'ASTICOTS ET VERMINE
		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		POTAGE MALÉFIQUE
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		JUS SANGUINOLENT
Plat du jour #1		Pépites de poulet, riz aux légumes, sauce aigre-douce		Ragoût de boulettes (boeuf), purée p.de terre, légumes		Pizza pochette maison (pepperoni, fromage, poivron)		Burger de boeuf, fromage, salade de chou		
Plat du jour #2		Omelette garnie (légumes, fromage), p.de terre, légumes		Pizza végétarienne		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Ratatouille au poisson, couscous		SPAGHETTI ENSORCELÉ !!! (boeuf)
Plat froid		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage)		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage)		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage)		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage)		Duo de sandwiches (poulet haché, fromage)
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Salade de fruits		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits		POTION MAGIQUE (smoothie)
Collation PM		Pain aux courgettes		Tartine au beurre de soya et confiture		Biscuit vanille et canneberges		Cretons de lentilles, biscottes		GÂTEAU D'HALLOWEEN! (citrouille)

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