

Novembre

		2 novembre		3 novembre		4 novembre		5 novembre		6 novembre	
		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			Pâté au saumon, légumes		Lasagne bolognaise (bœuf)				Pizza au bacon de dinde		Poulet Général Tao, riz, légumes
Plat du jour #2			Jambalaya à la saucisse (porc) et aux pois chiches		Chow mein au poulet		Tortellini au fromage, sauce rosée, légumes		Chili con carne (bœuf, haricots rouges), fromage, riz		Pâtes crémeuses au thon et aux légumes
Plat froid			Duo de pains farcis (œufs, jambon)		Duo de pains farcis (œufs, jambon)		Duo de pains farcis (œufs, jambon)		Duo de pains farcis (œufs, jambon)		Duo de pains farcis (œufs, jambon)
Plat alternatif			Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert			Compote de fruits		Yogourt		Ananas en dés		Pouding à la vanille		Compote de fruits
Collation PM			Muffin carottes et ananas		Gâteau aux petits fruits		Hummus au poivron rouge, biscottes		Gâteau aux bananes		Biscuit au grauu

		9 novembre		10 novembre		11 novembre		12 novembre		13 novembre	
		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 et boulettes de bœuf sauce tomate		Croq Muffin (œuf, bacon, fromage), galette de p.de terre		Poutine Croq (quartiers de pommes de terre cuits au four)		Pâté au poulet, légumes		
Plat du jour #2			Frittata au jambon et brocoli, pommes de terre, légumes		Lasagne végétarienne		Riz crémeux au saumon et aux légumes (fromage)		Pâté chinois (bœuf), haricots verts		Macaroni mexicain au poulet et haricots noirs (fromage)
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			Yogourt		Pêches en dés		Compote de fruits		Smoothie		Salade de fruits
Collation PM			Muffin aux bleuets		Pain à l'orange		Gâteau au biscuit Graham		Biscuit aux Rice Krispies		Tartinade aux épinards, biscottes

		16 novembre		17 novembre		18 novembre		19 novembre		20 novembre	
		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			Boulettes (porc) aigre-douces, riz aux légumes		Pizza pochette maison (pepperoni, fromage, poivron)				Vol-au-vent au jambon effiloché, légumes		
Plat du jour #2			Poisson sauce rosée, pâtes aux légumes		Cari de poulet et pois chiches, riz		Macaroni chinois au tofu et aux légumes		Quiche florentine, pommes de terre, légumes		Pâtes tex mex (bœuf, haricots rouges)
Plat froid			Duo de sandwiches (poulet, fromage)		Duo de sandwiches (poulet, fromage)		Duo de sandwiches (poulet, fromage)		Duo de sandwiches (poulet, fromage)		Duo de sandwiches (poulet, fromage)
Plat alternatif			Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert			Compote de fruits		Yogourt		Poires en dés		Pêches en dés		Pouding au citron
Collation PM			Muffin aux framboises		Galette à la mélasse		Hummus aux légumineuses et fromage à la crème, biscottes		Biscuit vanille et raisins		Méli mélo de céréales

		23 novembre		24 novembre		25 novembre		26 novembre		27 novembre	
		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		Soupe du jour
			Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1			Rosbif en sauce, purée de pommes de terre, légumes		Pâtes Alfredo au poulet				Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes		Vol-au-vent au saumon, légumes
Plat du jour #2			Jambalaya au jambon et aux légumes		Pizza au thon à la noix (olives, tomates, pesto)		Parmentier au poulet et aux légumes		Macaroni crémeux au fromage et brocoli		Ratatouille au tofu, couscous
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		Sous-marin au jambon, fromage et laitue
Plat alternatif			Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert			Yogourt		Compote de fruits		Salade de fruits		Smoothie		Compote de fruits
Collation PM			Galette à la cerise et noix de coco		Muffin aux bananes		Tartinade au fromage et aux légumes, biscottes		Gâteau aux carottes et ananas		Tartine beurre de soya et confiture

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