


Décembre

	30 novembre		1er décembre		2 décembre		3 décembre		4 décembre	
	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 à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique		Salade de légumes à l'asiatique
		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		Poulet Général Tao, riz, légumes		Panini grillé au rôti de porc et cheddar		Pizza au poulet BBQ		Lasagne bolognaise (boeuf)		Pâté au poulet, légumes
Plat du jour #2		Pâté chinois (boeuf), haricots verts		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges		Poisson à l'italienne (fromage), pâtes aux légumes		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Ragoût de tofu aux légumes, riz
Plat froid		Duo de pains farcis (jambon, œufs)		Duo de pains farcis (jambon, œufs)		Duo de pains farcis (jambon, œufs)		Duo de pains farcis (jambon, œufs)		Duo de pains farcis (jambon, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Pêches en dés		Compote de fruits		Pouding à la vanille		Ananas en dés
Collation PM		Gâteau aux bleuets		Biscuit au gruau		Galette à l'ananas		Cretons de lentilles, biscottes		Gâteau au biscuit Graham

	7 décembre		8 décembre		9 décembre		10 décembre		11 décembre	
	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		Boulettes (boeuf) teriyaki, riz aux légumes		Vol-au-vent au poulet, macédoine		Tortellini sauce carbonara au jambon, légumes				Pizza à la saucisse italienne
Plat du jour #2		Pain de viande (porc), purée de pommes de terre, légumes		Frittata aux légumes et fromage, p.de terre, légumes		Couscous d'Ali Baba (poulet, pois chiches)		Macaroni à la viande et aux légumes		Parmentier au saumon et aux légumes
Plat froid		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		Sandwich à la dinde, fromage et laitue		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		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Smoothie (yogourt et fruits)		Compote de fruits
Collation PM		Biscuit vanille et canneberges		Pain aux bananes		Tartinade aux épinards, biscottes		Muffin aux carottes et ananas		Gâteau aux petits fruits

	14 décembre		15 décembre		16 décembre		17 décembre		18 décembre	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade à la grecque		Salade à la grecque		Salade à la grecque		Salade à la grecque
		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 (boeuf), purée de p.de terre, légumes		Poutine Croq de Noël (avec poivrons rouges et verts)		Pâté à la viande, légumes		Dinde en sauce, purée de pommes de terre, légumes		
Plat du jour #2		Poulet aigre-doux à l'ananas, riz aux légumes		Cannelloni (veau) sauce rosée, légumes		Tofu et légumes teriyaki, vermicelle		Couscous à la saucisse et aux pois chiches		Riz au thon à l'italienne
Plat froid		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs		Guedille aux œufs
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Pêches en dés		Pouding au citron		Compote de fruits		Poires en dés
Collation PM		Méli mélo de céréales		Pain aux courgettes		Hummus aux légumineuses et fromage, biscottes		Muffin aux bleuets		Tartine au beurre de soya et confiture

	21 décembre		22 décembre		23 décembre		24 décembre		25 décembre	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		<h2>Joyeux Noël !</h2> 
Entrées				Salade de betterave		Salade de betterave		Salade de betterave		
		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										
Plat du jour #2		Ragoût de boulettes (boeuf), pommes de terre et légumes		Pâté à la viande (porc), légumes		Dinde en sauce, purée de pommes de terre, légumes		Mini sous-marin au jambon, fromage et laitue		
Plat froid		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				
Dessert		Yogourt		Abricots		Smoothie (yogourt et fruits)		Ananas en dés		
Collation PM		Biscuitavoine et canneberges		Galette à la mélasse		Pain à l'orange		Muffin aux petits fruits		

	28 décembre		29 décembre		30 décembre		31 décembre		1er janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		<h2>Bonne année!</h2> 
Entrées		Biscottes et fromage à la crème*		Biscottes et fromage à la crème*		Biscottes et fromage à la crème*		Biscottes et fromage à la crème*		
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		
		Petit pain et beurre		Petit pain et beurre		Petit pain et beurre		Petit pain et beurre		
		Bâtonnet de fromage effilochable*		Bâtonnet de fromage effilochable*		Bâtonnet de fromage effilochable*		Bâtonnet de fromage effilochable*		
Plat du jour		Parmentier au poulet et aux légumes*		Spaghetti italien (boeuf)*		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges*		Chow mein au poulet*		
Dessert		Yogourt*		Pêches en dés*		Salade de fruits*		Mandarines*		
Collation PM		Galette à la cerise et noix de coco		Muffin aux bananes		Biscuit au Rice Krispies		Muffin aux bleuets		

	4 janvier		5 janvier		6 janvier		7 janvier		8 janvier	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées		Biscottes et fromage à la crème*		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
		Jus de légumes		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour		Soupe du jour
		Petit pain et beurre		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
		Bâtonnet de fromage effilochable*								
Plat du jour #1				Pépites de poulet, riz aux légumes, sauce aigre-douce		Croq muffin (œuf, bacon, fromage), galette de p.de terre		Pâté au saumon, légumes		
Plat du jour #2		Boulettes de boeuf aigres-douces, riz aux légumes*		Macaroni au fromage, légumes		Croquettes de p.de terre au poisson, béarnaise, légumes		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Riz crémeux au poulet et aux légumes
Plat froid				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
Dessert		Compote de fruits*		Yogourt		Pêches en dés		Compote de fruits		Pouding à la vanille
Collation PM		Biscuit vanille et raisins		Muffin aux framboises		Tartinade au fromage et aux légumes, biscottes		Gâteau aux carottes et ananas		Pain aux bananes

*Les items avec un astérisque rouge seront emballés en portions individuelles (sans frais additionnels), pour une meilleure conservation.

Les repas et items pour les dates en JAUNE seront tous livrés le 23 décembre.

Les repas et items en bleu seront livrés congelés.