

Février

	1er février		2 février		3 février		4 février		5 février	
	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		Tournedos de poulet (bacon) sauce BBQ, riz aux légumes				Pâté au saumon, légumes		Panini grillé steak et fromage		
Plat du jour #2		Pâté chinois, haricots verts		Cari de poulet et pois chiches, riz		Rotini sauce crémeuse au jambon et petits pois		Tofu à la créole, riz		Poisson sauce rosée, pâtes aux légumes
Plat froid		Duo de pains farcis (poulet haché, œufs)		Duo de pains farcis (poulet haché, œufs)		Duo de pains farcis (poulet haché, œufs)		Duo de pains farcis (poulet haché, œufs)		Duo de pains farcis (poulet haché, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Pêches en dés		Pouding à la vanille		Compote de fruits
Collation PM		Gâteau aux carottes (ananas)		Galette à la cerise et noix de coco		Pain aux bananes		Biscuitavoine et raisins		Hummus au poivron rouge, biscottes

	8 février		9 février		10 février		11 février		12 février	
	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		Poutine Croq (quartiers de pommes de terre cuits au four)		Poulet Général Tao, riz, légumes		Croque-monsieur (jambon, fromage) sur pain naan		Fajitas au poulet (fromage)		
Plat du jour #2		Casserole de bœuf au chou, riz		Macaroni au fromage, légumes		Quiche au thon, pommes de terre, légumes		Porc effiloché à l'asiatique, riz aux légumes		PIZZA COUP DE Foudre! (fromage & poivron rouge, décoré de cœur en pepperoni)
Plat froid		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		Sandwich à la dinde, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Abricots		Compote de fruits		Salade de fruits		Smoothie de Cupidon!
Collation PM		Muffin aux cerises		Biscuit vanille et canneberges		Tartinade au tofu, biscottes		Méli mélo de céréales		Gâteau aux framboises

	15 février		16 février		17 février		18 février		19 février	
	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 (maïs, tomate, concombre)		Salade mexicaine (maïs, tomate, concombre)		Salade mexicaine (maïs, tomate, concombre)		Salade mexicaine (maïs, tomate, 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		Pâté au poulet, légumes		Pizza au bacon de dinde				Lasagne (sauce au bœuf)		Vol-au-vent au poulet, macédoine
Plat du jour #2		Chili con carne, fromage, riz		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Ratatouille au tofu, couscous		Parmentier au saumon et aux légumes		Tortellini au fromage, sauce rosée, légumes
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		Compote de fruits		Yogourt		Ananas en dés		Pouding au citron		Compote de fruits
Collation PM		Galette de riz avec cheddar marbré		Pain aux courgettes		Muffin aux petits fruits		Tartinade au fromage et aux légumes, biscottes		Muffin aux carottes (ananas)

	22 février		23 février		24 février		25 février		26 février	
	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 de carottes et raisins
		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		Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes		Fajitas à l'italienne (pepperoni, fromage, poivron)		Poulet parmigiana, pâtes aux légumes				Pâtes et boulettes de bœuf, sauce tomate
Plat du jour #2		Pain de viande (porc), purée de pommes de terre, légumes		Pâtes crémeuses au thon et aux légumes		Frittata mexicaine, pommes de terre, légumes		Macaroni sauce bolognaise aux lentilles		Couscous d'Ali Baba (poulet, pois chiches)
Plat froid		Duo de sandwiches (œufs, fromage)		Duo de sandwiches (œufs, fromage)		Duo de sandwiches (œufs, fromage)		Duo de sandwiches (œufs, fromage)		Duo de sandwiches (œufs, fromage)
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Yogourt		Poires en dés		Compote de fruits		Smoothie		Pêches en dés
Collation PM		Gâteau aux bleuets		Muffin aux bananes		Cretons de lentilles, biscottes		Biscuit aux Rice Krispies		Muffin aux framboises

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