

|                 | 5 juillet |   | 6 juillet |   | 7 juillet |  | 8 juillet |  | 9 juillet |  |
|-----------------|-----------|---|-----------|---|-----------|--|-----------|--|-----------|--|
|                 | 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 froide du jour                     |
|                 |           | Jus de légumes                            |           | Jus de légumes  |           | Jus de légumes                           |           | Jus de légumes   |           | Jus de légumes                           |
|                 |           |   |           | Salade de légumes racines                               |           | Salade de légumes racines                |           | Salade de légumes racines                              |           | Salade de légumes racines                |
| Plat du jour    |           | Macaroni chinois au poulet et aux légumes |           | Omelette garnie (légumes, fromage), p.de terre, légumes |           | Tofu créole, riz                         |           | Pâté chinois mexicain (bœuf, haricots rouges), légumes |           | Salade de pâtes au thon et aux légumes   |
| Plat froid      |           | Duo de sandwichs (jambon haché, fromage)  |           | Duo de sandwichs (jambon haché, fromage)                |           | Duo de sandwichs (jambon haché, fromage) |           | Duo de sandwichs (jambon haché, fromage)               |           | Duo de sandwichs (jambon haché, fromage) |
| Plat alternatif |           | Spaghetti italien                         |           | Spaghetti italien                                       |           | Spaghetti italien                        |           | Spaghetti italien                                      |           | Spaghetti italien                        |
| Dessert         |           | Compote de fruits                         |           | Pêches en dés   |           | Yogourt                                  |           | Compote de fruits                                      |           | Smoothie (yogourt et fruits)             |
| Collation PM    |           | Muffin aux petits fruits                  |           | Galette de riz et cheddar marbré                        |           | Galette à la mélasse                     |           | Tartinade au fromage et légumineuses, biscottes        |           | Muffin orange et canneberges             |

|                 | 12 juillet |  | 13 juillet |  | 14 juillet |  | 15 juillet |  | 16 juillet |  |
|-----------------|------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|
|                 | 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 froide du jour                         |
|                 |            | Jus de légumes                                     |            | Jus de légumes                               |            | Jus de légumes                               |            | Jus de légumes                               |            | Jus de légumes                               |
|                 |            |  |            | Salade à la grecque                          |            | Salade à la grecque                          |            | Salade à la grecque                          |            | Salade à la grecque                          |
| Plat du jour    |            | Jambalaya à la saucisse (porc) et aux pois chiches |            | Macaroni sauce bolognaise aux lentilles      |            | Parmentier au saumon et aux légumes          |            | Poulet chasseur, fusilli                     |            | Salade de riz au jambon et aux légumes       |
| Plat froid      |            |  |            | Wrap au poulet César (simili bacon, fromage) |            | Wrap au poulet César (simili bacon, fromage) |            | Wrap au poulet César (simili bacon, fromage) |            | Wrap au poulet César (simili bacon, fromage) |
| Plat alternatif |            | Spaghetti italien                                  |            | Spaghetti italien                            |            | Spaghetti italien                            |            | Spaghetti italien                            |            | Spaghetti italien                            |
| Dessert         |            | Abricots   |            | Yogourt                                      |            | Compote de fruits                            |            | Pouding à la vanille                         |            | Salade de fruits                             |
| Collation PM    |            | Gâteau aux carottes (ananas)                       |            | Muffin aux bananes                           |            | Hummus, biscottes                            |            | Biscuit au gruau                             |            | Tartinade au fromage et aux fruits, biscuits |

|                 | 19 juillet |  | 20 juillet |  | 21 juillet |                                   | 22 juillet |   | 23 juillet |  |
|-----------------|------------|--|------------|--|------------|-----------------------------------|------------|---|------------|--|
|                 | 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 froide du jour                     |
|                 |            | Jus de légumes                                       |            | Jus de légumes                         |            | Jus de légumes                    |            | Jus de légumes                                  |            | Jus de légumes                           |
|                 |            |  |            | Salade de légumineuses et légumes      |            | Salade de légumineuses et légumes |            | Salade de légumineuses et légumes               |            | Salade de légumineuses et légumes        |
| Plat du jour    |            | Pain de viande (porc), purée de p. de terre, légumes |            | Macaroni crémeux au fromage et brocoli |            | Ratatouille au poisson, couscous  |            | Bœuf à l'africaine, riz                         |            | Salade de pâtes au poulet et canneberges |
| Plat froid      |            | Mini sous-marin aux œufs                             |            | Mini sous-marin aux œufs               |            | Mini sous-marin aux œufs          |            | Mini sous-marin aux œufs                        |            | Mini sous-marin aux œufs                 |
| Plat alternatif |            | Spaghetti italien                                    |            | Spaghetti italien                      |            | Spaghetti italien                 |            | Spaghetti italien                               |            | Spaghetti italien                        |
| Dessert         |            | Compote de fruits                                    |            | Yogourt                                |            | Ananas en dés                     |            | Smoothie (yogourt et fruits)                    |            | Compote de fruits                        |
| Collation PM    |            | Muffin aux bleuets                                   |            | Biscuit aux Rice Krispies              |            | Pain aux bananes                  |            | Tartinade au fromage et légumineuses, biscottes |            | Galette à la cerise et noix de coco      |

|                 | 26 juillet |  | 27 juillet |  | 28 juillet |  | 29 juillet |  | 30 juillet |   |
|-----------------|------------|--|------------|--|------------|--|------------|--|------------|---|
|                 | 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 froide du jour                        |
|                 |            | Jus de légumes                         |            | Jus de légumes                         |            | Jus de légumes   |            | Jus de légumes                         |            | Jus de légumes                              |
|                 |            |  |            | Salade de légumes marinés              |            | Salade de légumes marinés                                  |            | Salade de légumes marinés              |            | Salade de légumes marinés                   |
| Plat du jour    |            | Cannelloni (veau) sauce rosée, légumes |            | Tofu et légumes teriyaki, vermicelle   |            | Pizza au thon à la niçoise (tomates, olives noires, pesto) |            | Chili con carne, riz                   |            | Salade de pâtes aux pois chiches à la César |
| 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                                |            | Pêches en dés                          |            | Compote de fruits  |            | Salade de fruits                       |            | Pouding au citron                           |
| Collation PM    |            | Biscuit avoine et canneberges          |            | Muffin aux carottes (ananas)           |            | Cretons de lentilles, biscottes                            |            | Pain à l'orange                        |            | Tartine au 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.**