

	30 août		31 août		1er septembre		2 septembre		3 septembre	
	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		Salade mexicaine		Salade mexicaine		Salade mexicaine
		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										
Plat du jour #2		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Couscous à la saucisse (porc) et aux pois chiches /Saucisse grillée et couscous aux légumes		Lasagne végétarienne		Chow mein au poulet (nouilles légumes)		Riz crémeux au thon et aux légumes (fromage)
Plat froid		Sous-marin au jambon et fromage		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		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin carottes et ananas		Gâteau aux bleuets		Galette cerise et noix de coco		Tartinade tofu		Muffin aux POMMES!

	6 septembre		7 septembre		8 septembre		9 septembre		10 septembre	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM				Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines		Salade de légumes racines
				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		BONNE JOURNÉE!		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Chili con carne (bœuf, haricots rouges, fromage), riz		Parmentier au saumon et aux légumes		Rotini sauce tomate aux pois chiches et aux légumes
Plat froid				Sandwich au jambon et fromage		Duo de pains farcis (jambon haché, œufs)		Duo de pains farcis (jambon haché, œufs)		Duo de pains farcis (jambon haché, œufs)
Plat alternatif				Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert				Yogourt		Pêches en dés		Compote de fruits		Pouding à la vanille
Collation PM				Biscuit avoine et raisins		Muffin aux petits fruits		Tartinade épinards		Galette de riz avec cheddar

	13 septembre		14 septembre		15 septembre		16 septembre		17 septembre	
	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 l'asiatique		Salade à l'asiatique		Salade à l'asiatique		Salade 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		Pâté au saumon, légumes		Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes		Pizza à la saucisse italienne (porc)		Fajitas au poulet (légumes, fromage)		
Plat du jour #2		Frittata au jambon et aux légumes, p.de terre, légumes		Pâtes tex mex (bœuf, haricots rouges)		Cari de poulet et pois chiches, riz		Tortellini au fromage sauce rosée, légumes		Ratatouille au poisson, couscous
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		Compote de fruits		Abricots		Smoothie (yogourt, fruits)		Compote de fruits
Collation PM		Muffins aux bananes		Pain aux pommes		Tartinade légumineuses		Carré aux POMMES!		Muffin orange et canneberges

	20 septembre		21 septembre		22 septembre		23 septembre		24 septembre	
	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		Pizza au bacon de dinde						Ragoût de boulettes (bœuf), purée de p.de terre, légumes		Pâtes Alfredo au poulet et aux légumes
Plat du jour #2		Macaroni à la viande (bœuf) et aux légumes		Tofu à la créole, riz		Pâtes crémeuses au thon et aux légumes		Poulet et légumes teriyaki, vermicelle		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges
Plat froid		Sous-marins aux œufs		Sous-marins aux œufs		Sous-marins aux œufs		Sous-marins aux œufs		Sous-marins aux œufs
Plat alternatif		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Salade de fruits		Yogourt		Compote de fruits		Pouding au citron		Pêches en dés
Collation PM		Muffin AUX POMMES!		Pain aux carottes et ananas		tartine beurre de soya confiture		tartinade fromage et fruits		Muffin aux bleuets

	27 septembre		28 septembre		29 septembre		30 septembre		1er octobre	
	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 légumineuses		Salade de légumineuses		Salade de légumineuses		Salade de légumineuses
		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, légumes, riz				Pâté au poulet, légumes		
Plat du jour #2		Pâté chinois (bœuf), haricots verts		Macaroni au fromage, légumes		Omelette garnie (légumes, fromage), p.de terre, légumes		Filet de poisson à l'italienne (fromage), pâtes aux légumes		Riz chinois au poulet et aux légumes
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		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien		Spaghetti italien
Dessert		Compote de fruits		Ananas en dés		Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Galette à la mélasse		méli mélo		hummus		Muffin aux framboises		pain bananes

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