


		3 octobre		4 octobre		5 octobre		6 octobre		7 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 carottes et raisins		Salade carottes et raisins		Salade carottes et raisins		Salade 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			Pâtes et boulettes de bœuf, sauce tomate				Tortellini (fromage) carbonara au jambon, légumes				
Plat du jour #2			Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), légumes, pdt.		Tofu et légumes teriyaki, vermicelle		Riz crémeux au poulet et aux légumes		Filet de poisson à l'italienne (fromage), pâtes aux légumes		Dinde de l'action de Grâce! Purée p.de terre, légumes
Plat froid			Duo de sandwiches (poulet haché, fromage)		Wrap au poulet César (simili bacon, fromage, laitue)		Wrap au poulet César (simili bacon, fromage, laitue)		Wrap au poulet César (simili bacon, fromage, laitue)		Wrap au poulet César (simili bacon, fromage, laitue)
Plat alternatif			Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert			Pêches en dés		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Pouding à la vanille
Collation PM			Pain aux bleuets		Fromage à la crème, biscottes		Galette à la cerise		Muffin aux petits fruits		Pain aux carottes (et ananas)

		10 octobre		11 octobre		12 octobre		13 octobre		14 octobre		
		Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	
Collation AM	<p>JOYEUSE ACTION DE GRÂCE !</p> 				Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais	
Entrées				Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves		Salade de betteraves
				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								Pâté mexicain (bœuf, haricots rouges, fromage), légumes
Plat du jour #2				Macaroni à la viande (bœuf) et aux légumes		Poulet aigre-doux à l'ananas, riz aux légumes		Croquettes de p.de terre au poisson, béarnaise, légumes				Ratatouille au tofu, couscous
Plat froid				Duo de pains farcis (poulet, jambon)		Duo de pains farcis (poulet, jambon)		Duo de pains farcis (poulet, jambon)		Duo de pains farcis (poulet, jambon)		Duo de pains farcis (poulet, jambon)
Plat alternatif				Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert				Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt et fruits)				Pêches en dés
Collation PM				Galette au gruau		Tortilla de blé entier et beurre de soya		Pain aux courgettes				Muffin aux bananes

		17 octobre		18 octobre		19 octobre		20 octobre		21 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 maïs et canneberges		Salade maïs et canneberges		Salade maïs et canneberges		Salade 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			Fish n chips, sauce tartare, légumes						Rosbif émincé en sauce, purée pommes de terre, légumes		
Plat du jour #2			Cannelloni (veau) sauce rosée, légumes		Quiche aux légumes et fromage, p.de terre, légumes		Riz au thon à l'italienne		Couscous d'Ali Baba (poulet, pois chiches, légumes)		Lasagne végétarienne
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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert			Compote de fruits		Yogourt		Ananas en dés		Compote de fruits		Pouding au citron
Collation PM			Pain à l'orange		Fromage cheddar et biscottes		Galette à la mélasse		Pain aux bananes		Muffin aux bleuets

		24 octobre		25 octobre		26 octobre		27 octobre		28 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 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			Ragoût de boulettes (bœuf), purée p. de terre, légumes				Poulet Général Tao, riz, légumes		Pâté au poulet, légumes		
Plat du jour #2			Macaroni chinois au tofu et aux légumes		Jambalaya à la saucisse (porc) et aux pois chiches		Pizza végétarienne		Pâté chinois (bœuf), haricots verts		Pâtes crémeuses au saumon et aux légumes
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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert			Poires en dés		Compote de fruits		Yogourt		Compote de fruits		Smoothie (yogourt et fruits)
Collation PM			Galette avoine et érable		Méli mélo de céréales		Pain au biscuit Graham		Muffin orange et canneberges		Galette à l'ananas

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