

	31 octobre		1er novembre		2 novembre		3 novembre		4 novembre	
	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
		POTAGE MALÉFIQUE		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								Vol-au-vent au poulet, légumes		Lasagne bolognaise (boeuf)
Plat du jour #2		SPAGHETTI ENSORCELÉ !!! (boeuf)		Tofu et légumes sauce Général Tao, vermicelle		Riz mexicain gratiné aux haricots rouges		Quiche au jambon, légumes et fromage, p.de terre, légumes		Filet de poisson sauce rosée, pâtes aux légumes
Plat froid		Duo de sandwiches (œufs, 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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Salade de fruits		Yogourt		Compote de fruits		Pouding à la vanille		Pêches en dés
Collation PM		Muffin aux courgettes		Fromage à la crème et biscottes		Muffin aux framboises		Galette à la cerise		Muffin aux carottes (ananas)

	7 novembre		8 novembre		9 novembre		10 novembre		11 novembre	
	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		Pépites de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes						Pâté au saumon, légumes		Tortellini sauce carbonara au jambon (fromage), légumes
Plat du jour #2		Mijoté de boeuf aux légumes, purée pommes de terre		Macaroni sauce bolognaise aux lentilles		Riz crémeux au thon et aux légumes		Couscous saucisse (porc) et pois chiches		Poulet chasseur, fusilli
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		Abricots		Compote de fruits		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin aux bleuets		Hummus et tortilla de blé entier		Muffin aux petits fruits		Galette avoine et raisins		Muffin à l'orange

	14 novembre		15 novembre		16 novembre		17 novembre		18 novembre	
	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix	Qté	Choix
Collation AM		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais		Fruit frais
Entrées				Salade pois chiches & carottes		Salade pois chiches & carottes		Salade pois chiches & carottes		Salade pois chiches & carottes
		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 mexicain (boeuf, haricots rouges, fromage), légumes								Vol-au-vent au jambon, légumes
Plat du jour #2		Frittata aux légumes (fromage), p.de terre, légumes		Effiloché de porc à l'asiatique, riz aux légumes		Macaroni crémeux au fromage et brocoli		Parmentier au saumon et aux légumes		Chow mein au poulet
Plat froid		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)		Duo de pains farcis (poulet, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Ananas en dés		Compote de fruits		Pouding au citron		Pêches en dés		Yogourt
Collation PM		Muffin pommes et raisins		Fromage cheddar et biscottes		Muffin aux bananes		Galette à la mélasse		Muffin au biscuit Graham

	21 novembre		22 novembre		23 novembre		24 novembre		25 novembre	
	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 du jour
		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes		Jus de légumes
Plat du jour #1		Rosbif émincé en sauce, purée p. de terre, légumes		Poulet Général Tao, riz, légumes						Pâtes Alfredo au poulet et aux légumes
Plat du jour #2		Poulet aigre-doux à l'ananas, riz aux légumes		Tortellini au fromage sauce rosée, légumes		Pizza au thon à la niçoise		Macaroni mexicain au poulet et haricots noirs (fromage)		Pâté chinois (boeuf), haricots verts
Plat froid		Duo de sandwiches (jambon, œufs)		Duo de sandwiches (jambon, œufs)		Duo de sandwiches (jambon, œufs)		Duo de sandwiches (jambon, œufs)		Duo de sandwiches (jambon, œufs)
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Salade de fruits		Poires en dés		Smoothie (yogourt, fruits)
Collation PM		Muffin orange et canneberges		Méli mélo de céréales		Galette à l'ananas		Muffin aux pommes		Galette avoine et érable

	28 novembre		29 novembre		30 novembre		1er décembre		2 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 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		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		Poulet parmigiana, pâtes aux légumes				Pâté au poulet, légumes		
Plat du jour #2		Lasagne végétarienne		Chili con carne (boeuf), fromage, riz		Macaroni chinois au poulet et aux légumes		Ratatouille au poisson, couscous		Quiche florentine (fromage), p. de terre, 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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Pêches en dés		Yogourt		Compote de fruits		Pouding à la vanille
Collation PM		Muffin aux framboises		Beurre de soya et tortilla de blé entier		Muffin aux carottes (ananas)		Galette vanille et canneberges		Muffin aux courgettes

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