

	9 janvier		10 janvier		11 janvier		12 janvier		13 janvier	
	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				Pâté au saumon, légumes		Croquettes de poulet, sauce aigre-douce, riz aux légumes				Lasagne bolognaise (boeuf)
Plat du jour #2		Macaroni chinois au tofu et aux légumes		Couscous d'Ali Baba (poulet, pois chiches)		Pâté chinois (boeuf), haricots verts		Pâtes crémeuses au thon et aux légumes		Frittata mexicaine (haricots noirs, fromage), légumes, pdt
Plat froid		Sous-marin jambon et fromage		Sous-marin jambon, fromage et laitue		Sous-marin jambon, fromage et laitue		Sous-marin jambon, fromage et laitue		Sous-marin jambon, fromage et laitue
Plat alternatif		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Salade de fruits		Poires en dés		Pouding à la vanille		Compote de fruits		Yogourt
Collation PM		Galette vanille et canneberges		Beurre de soya, tortilla de blé entier		Muffin aux bleuets		Galette au gruau		Muffin aux framboises

	16 janvier		17 janvier		18 janvier		19 janvier		20 janvier	
	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		Fish n chips, sauce tartare, légumes		Vol-au-vent au poulet, macédoine						
Plat du jour #2		Jambalaya au jambon et aux légumes		Pâtes tex mex (boeuf, haricots rouges)		Parmentier au saumon et aux légumes		Tortellini au fromage, sauce rosée, légumes		Ratatouille au tofu, couscous
Plat froid		Sous-marin 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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Compote de fruits		Yogourt		Pêches en dés		Smoothie (yogourt, fruits)		Compote de fruits
Collation PM		Méli mélo de céréales		Muffin aux pommes		Galetteavoine et raisins		Muffin aux petits fruits		Galette à l'ananas

	23 janvier		24 janvier		25 janvier		26 janvier		27 janvier	
	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				Poulet parmigiana, pâtes aux légumes						Pâté mexicain (boeuf, haricots rouges, fromage), légumes
Plat du jour #2		Macaroni crémeux au fromage et brocoli		Riz au thon à l'italienne		Quiche aux légumes et fromage, p.de terre, légumes		Cannelloni (boeuf) sauce rosée, légumes		Sauté de poulet et légumes teriyaki, vermicelle
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 (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)		Spaghetti italien (boeuf)
Dessert		Yogourt		Abricots		Compote de fruits		Pouding au citron		Salade de fruits
Collation PM		Gâteau aux carottes (ananas)		Fromage à la crème, biscottes		Galette à la cerise		Gâteau aux bananes (et caramel)		Galette vanille et raisins

	30 janvier		31 janvier		1er février		2 février		3 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		Pâtes et boulettes de boeuf sauce tomate		Poulet Général Tao, riz, légumes						Pâté au poulet, légumes
Plat du jour #2		Riz crémeux au poulet et aux légumes		Lasagne végétarienne		Pâté chinois mexicain (boeuf, haricots rouges), légumes		Filet de poisson sauce rosée, pâtes aux légumes		Tofu à la créole, riz
Plat froid		Duo de petits pains farcis (œufs, jambon haché)		Duo de petits pains farcis (œufs, jambon haché)		Duo de petits pains farcis (œufs, jambon haché)		Duo de petits pains farcis (œufs, jambon haché)		Duo de petits pains farcis (œufs, jambon haché)
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		Smoothie (yogourt, fruits)		Compote de fruits
Collation PM		Muffin orange et canneberges		Galetteavoine et érable		Muffin au biscuit Graham		Cheddar, galettes de riz		Muffin pommes et raisins

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