

Tous les petits pains sont à grains entiers, sauf indication contraire. Les repas du mardi et du jeudi comprennent du jus ou des fruits et du yaourt. Les repas du lundi, mercredi et vendredi sont servis avec du lait.

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<p>1) CHAUD : Filet de poisson noirci, compote de tomates, riz pilaf sauvage, choux de Bruxelles, petit pain, compote de pommes</p> <p>FROID : Rotini citron-basilic avec poulet grillé, salade verte, quartiers de tomates, petit pain, compote de pommes</p> <p>VEG : Tofu et légumes sautés, compote de tomates, riz pilaf sauvage, choux de Bruxelles, petit pain, compote de pommes</p>	<p>2) CHAUD : Cheeseburger au bœuf, quartiers de pommes de terre, haricots verts, pain de blé</p> <p>FROID : Salade de pâtes aux fruits de mer, salade de carottes et raisins secs, salade de trois haricots, petit pain</p> <p>VEG : Burger végétalien avec fromage, quartiers de pommes de terre, haricots verts, pain de blé</p>	<p>3) CHAUD : Poulet au curry, riz brun pilaf, pois verts, petit pain, orange entière</p> <p>FROID : Morceaux de saumon avec sauce tomate, salade César, salade de chou, petit pain, orange entière</p> <p>VEG : Poulet au curry végétalien, riz brun pilaf, petits pois, petit pain, orange entière</p> <p>JOUR DE LA SOUPE : Légume Tomato</p>	<p>4)  CHAUD : Porc glacé à l'hawaïenne, purée de pommes de terre, carottes rôties au miel, pois aux yeux noirs, pain de maïs</p> <p>FROID : Nouilles Teriyaki Lo-Mein avec/poulet, pois chiches marinés, quartiers de tomates, petit pain de grains entiers</p> <p>VEG : Légumes grillés et tomates farcies aux haricots, purée de pommes de terre, carottes rôties au miel, pois aux yeux noirs, pain de maïs</p>	<p>5) CHAUD : Steak et sauce Salisbury, patate douce au four, épinards, maïs, biscuit, poire entière</p> <p>FROID : Poitrine de dinde et cheddar, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, poire entière</p> <p>VEG : Steak et sauce végétaliens de Salisbury, patate douce au four, épinards, maïs, biscuit, poire entière</p>
<p>8) CHAUD : Poulet parmesan, spaghetti avec sauce, légumes italiens, salade verte, gressin à l'ail, pomme entière</p> <p>FROID : Salade de thon et pâtes grillées, salade de pois verts, compote de tomates, petit pain, pomme entière</p> <p>VEG : Lasagne à la courge spaghetti, légumes italiens, salade verte, gressin à l'ail, pomme entière</p>	<p>9)  CHAUD : Côtelettes de porc étouffées, pommes de terre grelots au four, chou, salade verte, petit pain, pêches coupées en dés</p> <p>FROID : Blanc de poulet grillé en rouleau, salade verte, brocoli mariné, dés de pêches</p> <p>VEG : Burger végétalien avec sauce aux légumes, gratin de pommes de terre, gombo et tomates, salade verte, petit pain, pêches coupées en dés</p>	<p>10) CHAUD : Pain de viande, purée de pommes de terre, carottes, chou vert, petit pain, poires coupées en dés</p> <p>FROID : Salade californienne de poulet aux amandes et raisins, salade verte, brocoli mariné, sandwich roulé, dés de poires</p> <p>VEG : Pain de viande végétalien, purée de pommes de terre, carottes, chou vert, petit pain, poires coupées en dés</p>	<p>11) CHAUD : Flet au four, riz pilaf sauvage, chou frisé sauté, salade verte, pain sandwich</p> <p>FROID : Salade de pâtes au crabe, salade aux trois haricots, salade de carottes et raisins secs, petit pain</p> <p>VEG : Sauce au tofu et haricots noirs, riz brun pilaf, chou frisé sauté, salade verte, pain sandwich</p>	<p>12) CHAUD : Macaroni au fromage King Ranch avec poulet et poivrons grillés, choux de Bruxelles, maïs, petit pain Parker House, tranches de fraises</p> <p>FROID : Rôti de bœuf et cheddar, salade de pommes de terre grecque (sans mayonnaise), tranches de betteraves, pain sandwich, tranches de fraises</p> <p>VEG : Macaroni et fromage King Ranch avec poulet et poivrons grillés végétaliens, choux de Bruxelles, maïs, petit pain Parker House, tranches de fraises</p>

<p>15) CHAUD : Souvlaki de poulet, pâtes orzo avec sauce citron-aneth, carottes rôties, haricots verts à la grecque, pain pita, orange entière</p> <p> FROID : Saumon niçois (salade avec/demi-œuf cuit, tomate, haricots verts, mini-carottes rôties, salade de concombre et olives noires), pain pita, orange entière</p> <p>VEG : Souvlaki au poulet végétalien, pâtes orzo avec sauce citron-aneth, carottes rôties, haricots verts à la grecque, pain pita, orange entière</p>	<p>16) CHAUD: Ragoût de Boeuf avec/Légumes, Boulgour, Légumes Capri, Salade Verte, Petit Pain</p> <p>FROID : Pilons de poulet grillés, boulgour, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain</p> <p>VEG : Ragoût de bœuf végétalien avec/légumes, boulgour, légumes Capri, petit pain</p>	<p>17) CHAUD : Flet grillé, salade farro tiède, pois verts, compote de tomates, petit pain, compote de pommes</p> <p>FROID : Salade de poulet au curry, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, compote de pommes</p> <p>VEG : Poivron farci aux légumes, fromage et lentilles, salade farro tiède, pois verts, compote de tomates, petit pain, compote de pommes</p> <p>GÂTEAU D'ANNIVERSAIRE!</p>	<p>18)  CHAUD : Pointes de bœuf BBQ, gratin de pommes de terre, gombo avec/tomates, salade verte, petit pain</p> <p>FROID : Poitrine de poulet grillée, salade verte, brocoli mariné, petit pain</p> <p>VEG : Astuces de « Bœuf » BBQ végétalien, Gratinées de Pommes de Terre, Gombo avec/Tomates, Salade Verte, Petit pain</p>	<p>19) CHAUD : Fajitas au poulet, riz vert mexicain, haricots noirs, carottes tranchées, tortillas, cocktail de fruits</p> <p>FROID : Salade aux œufs, pain sandwich, salade César, salade de chou, cocktail de fruits</p> <p>VEG : Fajitas au poulet végétalien, riz vert mexicain, haricots noirs, carottes tranchées, tortilla, cocktail de fruits</p>
<p>22) CHAUD : Filet de poisson cajun, pain de blé, chou vert, salade de chou, poires coupées en dés</p> <p>FROID : Rôti de bœuf et provolone sur petit pain de grains entiers, salade de pommes de terre, salade César, poires coupées en dés</p> <p>VEG : Ragoût de lentilles et poulet végétalien, petit pain à grains entiers, salade de chou, poires coupées en dés</p>	<p>23) CHAUD : Poulet Marsala, Riz Sauvage Pilaf, Petites Carottes, Haricots Verts</p> <p> FROID : Jambon et Suisse sur Pain de Pommes de Terre, Salade de Pommes de Terre, Petites Carottes</p> <p>VEG : Poulet végétalien au marsala, riz pilaf sauvage, mini-carottes, haricots verts</p>	<p>24) CHAUD : Sloppy Joes au bœuf, quartiers de pommes de terre, légumes Key Largo, rouleau de pommes de terre, pomme entière</p> <p>FROID : Salade de pâtes fettuccine au citron et aux câpres avec poulet grillé, tranches de betteraves, salade de haricots noirs et de maïs, pain de maïs, pomme entière</p> <p>VEG : Sloppy Joes au bœuf végétalien, quartiers de pommes de terre, légumes Key Largo, rouleau de pommes de terre, pomme entière</p>	<p>25) CHAUD : Poulet Ala King avec légumes, riz pilaf, épinards, petit pain</p> <p>FROID : Salade d'œufs au fromage cottage (sans mayonnaise), salade de pâtes à grains entiers, salade d'épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain</p> <p>VEG : Ala King aux légumes et au tofu, riz pilaf, épinards, petit pain aux grains entiers</p>	<p>26) CHAUD : Lasagne à la viande, brocoli, haricots cirés, gressin, orange entière</p> <p>FROID : Galette de Saumon, Pain Sandwich, Salade César, Quartiers de Tomates, Orange Entière</p> <p>VEG : Lasagne aux légumes, brocoli, haricots cirés, gressin, orange entière</p>

29)

**SAVOURER DIFFERENTS
METS DE DIVERS PAYS !**

CHAUD : Poulet au beurre, riz brun, épinards, chou-fleur, pain Naan, mangue coupée en dés

FROID : Tilapia à l'indienne, salade de carottes et moutarde, raita (salade de concombre et de yaourt), salade verte, pain Naan, dés de mangue

VEG : Tofu Biryani végétalien, épinards, chou-fleur, pain naan, mangue coupée en dés

BIENVENUE EN INDE!

30)

CHAUD : Tilapia citron-poivre, gnocchis avec sauce à la crème, haricots cirés, légumes californiens, pain de maïs

FROID : Salade de quinoa à la dinde, salade de haricots noirs et de maïs, salade verte, biscuit

VEG : Poulet végétalien au citron et au poivre, gnocchis avec sauce à la crème, haricots cirés, légumes californiens, pain de maïs



English

Hello April

Français

Salut avril