

Semaine 1 – débutant le

24 août	28 septembre	02 novembre	07 décembre	25 janvier	08 mars	12 avril	17 mai	21 juin
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi
Repas chauds	Burger au poisson salade de chou sauce tartare	Burrito (tortilla, bœuf et protéine végétale, haricots rouges, fromage, salsa) salade de légumes et maïs	Macaroni au fromage légumes récolte du jour	Pizza-ghetti pizza au fromage, spaghetti sauce tomate salade César	Bouchées de poulet riz pilaf macédoine			
	Spaghetti sauce à la viande salade de chou	Spaghetti sauce à la viande salade de légumes et maïs	Spaghetti sauce à la viande crudités	Spaghetti sauce à la viande salade César	Spaghetti sauce à la viande crudités			
Repas froids	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)			
	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités	Bol mexicain (froid) mélange de grains et riz, poulet et légumes, sauce chipotle	Salade de pâtes au thon (pâtes, thon, légumes)	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités			
	Salade du chef au poulet sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur	Salade du chef au thon sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités)	Assiette fruitée fruits, cubes de fromage, yogourt, muffin	Assiette de pizza froide servie avec crudités			
	Sandwich au thon servi avec crudités	Poké bol végétarien (riz, edamames, concombres, carottes râpées, maïs, poivrons, mandarines, graines de sésame, mayonnaise légèrement épicée)	Ciabatta jambon et fromage suisse servi avec crudités	Baguette dinde et fromage servie avec crudités	Sandwich au jambon servi avec crudités			
Dessert	Muffin aux bananes	Pouding	Bol de fruits	Galette à l'avoine	Biscuit avoine et framboises			

Semaine 2 – débutant le

31 août	05 octobre	09 novembre	14 décembre	01 février	15 mars	19 avril	24 mai		
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Repas chauds	Poulet terikayi riz au jasmin, légumes à l'orientale	Jambon à l'ananas pommes de terre en purée, légumes du jour	Manicottis au fromage sauce rosée crudités	Spaghetti sauce à la viande salade César	Burger de bœuf crudités				
	Macaroni au fromage crudités	Macaroni au fromage crudités	Macaroni au fromage crudités	Macaroni au fromage salade César	Macaroni au fromage crudités				
Repas froids	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)				
	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités)	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités				
	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités)	Bol au poulet (froid) (poulet, mélange de grains et riz, maïs, carottes râpées, concombres, tomates, sauce lime et coriandre)	Poké bol végétarien (riz, edamames, concombres, carottes râpées, maïs, mandarines, poivrons, graines de sésame, mayonnaise légèrement épicée)	Salade du chef au thon sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités)				
	Sandwich au jambon servi avec crudités	Tortilla César (lanières de poulet, laitue, fromage, sauce César) crudités	Baguette dinde et fromage servie avec crudités	Assiette fruitée fruits, cubes de fromage, yogourt, muffin	Sandwich au poulet servi avec crudités				
Dessert	Muffin aux carottes	Galette avoine et bleuets	Bol de fruits	Pouding	Biscuits à l'érable				

Semaine 3 – débutant le

07 septembre	12 octobre	16 novembre	04 janvier	08 février	22 mars	26 avril	31 mai		
Lundi		Mardi		Mercredi		Jeudi		Vendredi	
Repas chauds	Macaroni chinois végétarien (macaroni, tofu, légumes)	Boulettes suédoises pommes de terre en purée, macédoine	Fajita au poulet (poulet, poivrons, fromage, salsa) salade de légumes et maïs	Pâté chinois crudités	Poulet barbecue pommes de terre maison, salade de chou				
	Linguinis sauce rosée crudités	Linguinis sauce rosée crudités	Linguinis sauce rosée salade de légumes et maïs	Linguinis sauce rosée crudités	Linguinis sauce rosée salade de chou				
Repas froids	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains)				
	Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités	Poké bol au poulet (poulet, mayo légèrement épicée, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres)	Salade Cobb au poulet (poulet, œuf cuit dur, tomates, concombres, carottes râpées, olives kalamata, poivrons)	Assiette fruitée fruits, cubes de fromage, yogourt, muffin	Salade de pâtes au jambon (pâtes, jambon, légumes)				
	Salade du chef au jambon sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur	Tortilla César (lanières de poulet, laitue, fromage, sauce César) servi avec crudités	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités)	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités)	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités)				
	Sandwich au thon servi avec crudités	Sandwich aux œufs servi avec crudités	Ciabatta au jambon servi avec crudités	Bol mexicain (froid) mélange de grains et riz, poulet et légumes, sauce chipotle	Sandwich au poulet servi avec crudités				
Dessert	Yogourt	Muffin aux bleuets	Bol de fruits	Biscuit avoine et framboises	Galette à l'avoine				

Semaine 4 – débutant le

14 septembre	19 octobre	23 novembre	11 janvier	15 février	29 mars	03 mai	07 juin
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
Repas chauds	Bouchées de poisson croustillantes riz, légumes du jour, sauce tartare Macaroni sauce à la viande crudités	Pad Thai au poulet nouilles, poulet, légumes à l'orientale Macaroni sauce à la viande crudités	Lasagnette sauce tomate gratinée salade César Macaroni sauce à la viande crudités	Brunch jambon, pommes de terre maison, crêpe, quartiers d'oranges Macaroni sauce à la viande crudités	Burger de poulet grillé salade de chou Macaroni sauce à la viande salade de chou		
Repas froids	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités Tortilla César (lanières de poulet, laitue, fromage, sauce César) servi avec crudités Sandwich au thon servi avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités) Poké bol végétarien (riz, edamames, concombres, carottes râpées, mandarines, maïs, poivrons, graines de sésame, mayonnaise légèrement épicée) Ciabatta au jambon servi avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités Salade du chef au thon sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur Tortilla César (lanières de poulet, laitue, fromage, sauce César) servi avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Assiette fruitée fruits, cubes de fromage, yogourt, muffin Salade de pâtes au poulet et pesto (pâtes, poulet, légumes, pesto) Sandwich aux œufs servi avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités Salade Cobb au poulet (poulet, œuf cuit dur, tomates, concombres, carottes râpées, olives kalamata, poivrons) Sandwich au jambon servi avec crudités		
Dessert	Muffin aux pommes	Pouding	Bol de fruits	Yogourt	Biscuit avoine et framboises		

Semaine 5 – débutant le

21 septembre	26 octobre	30 novembre	18 janvier	22 février	05 avril	10 mai	14 juin
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi			
Repas chauds Linguinis Alfredo au poulet brocolis Fusillis sauce à la viande crudités	Sandwich chaud œuf, fromage pommes de terre, légumes du jour Fusillis sauce à la viande crudités	Hamburger steak galette de bœuf, sauce brune, pommes de terre en purée, légumes du jour Fusillis sauce à la viande crudités	Spaghetti sauce à la viande salade César Brunch jambon, pommes de terre maison, crêpe, quartiers d'oranges	Pizza fromage crudités Fusillis sauce à la viande crudités			
Repas froids Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Assiette de pain pita et houmous servie avec crudités Salade du chef au jambon sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur Sandwich au poulet servi avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités) Salade de pâtes au poulet et pesto (pâtes, poulet, légumes, pesto) Tortilla César (lanières de poulet, laitue, fromage, sauce César) servi avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités) Salade du chef au thon sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur Baguette à la dinde servie avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Assiette fruitée fruits, cubes de fromage, yogourt, muffin Poké bol au poulet (poulet, mayo légèrement épicée, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres) Sandwich aux œufs servi avec crudités	Salade César au poulet (laitue romaine, poulet grillé, fromage râpé et croûtons multigrains) Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates, salade de macaroni, cubes de cheddar, crudités) Salade du chef au poulet sur lit de laitue légumes, œuf cuit dur Sandwich au jambon servi avec crudités			
Dessert	Muffin aux bleuets	Galette à l'avoine	Bol de fruits	Yogourt	Biscuit avoine et framboises		