

Repas froids (disponibles toutes les semaines)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
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 naan et houmous Servi avec crudités et trempette	Petits pain farcis aux œufs Servi avec crudités et trempette	Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette	Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette	Assiette de pain naan et houmous Servi avec crudités et trempette
Salade Cobb au poulet (poulet, œuf cuit dur, fromage râpé, tomates, concombres, olives Kalamata, poivrons, vinaigrette balsamique)	Poké bol au tofu (tofu, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres, sauce sésame, graines de sésame)	Boîte à lunch (pointes de pizza aux tomates salade de macaroni cubes de cheddar / cruautés et trempette)	Poké bol au poulet (poulet, mayo légèrement épicée, edamames, poivrons, carottes râpées, concombres)	Salade grecque (laitue romaine, fromage feta, concombres, tomates, olives Kalamata, épices et vinaigrette grecque)
Ciabatta jambon et fromage suisse Servi avec crudités et trempette	Tortilla César (lanières de poulet multigrains, laitue, fromage, sauce César) servi avec crudités et trempette	Salade de farfalles au thon (pâtes, thon, légumes et petits pois)	Baguette dinde et fromage servi avec crudités et trempette	Sandwich au poulet servi avec crudités et trempette

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Semaine 1 – débutant le

1 ^{er} septembre	6 octobre	10 novembre	15 décembre	2 février	16 mars	20 avril	25 mai
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Repas chauds	Filet de poisson couscous, jardinière de légumes et sauce tartare	Burritos (tortilla, bœuf et protéine végétale, haricots rouges, fromage), salsa, salade de légumes et maïs	Pita à la grecque (pain pita, fromage grec, olives, poivrons) crudités	Macaroni au fromage légumes grillés du moment	Filets de poulet riz pilaf / macédoine		
	Spaghetti sauce à la viande crudités	Spaghetti sauce à la viande crudités	Spaghetti sauce à la viande crudités	Spaghetti sauce à la viande crudités	Spaghetti sauce à la viande crudités		
Dessert	Pouding au lait	Gâteau du jour	Bol de fruits	Muffin aux fruits	Galette à l'avoine		

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Semaine 2 – débutant le

1 ^{er} septembre	6 octobre	10 novembre	15 décembre	2 février	16 mars	20 avril	25 mai
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Repas chauds	Tofu Général Tao riz basmati légumes grillés	Fettuccine au poulet sauce Alfredo brocolis	Casserole mexicaine (riz, bœuf, haricots noirs, tomates, maïs, fromage) servi avec salsa et crème sûre	Spaghetti sauce à la viande salade César	Burger poulet salade de chou		
	Macaroni au fromage légumes grillés	Macaroni au fromage brocolis	Macaroni au fromage crudités	Macaroni au fromage salade César	Macaroni au fromage salade de chou		
Dessert	Biscuit à la mélasse	Bol de fruits	Galette à l'avoine	Pouding au lait	Muffin aux bananes		

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Semaine 3 – débutant le

8 septembre	13 octobre	17 novembre	5 janvier	9 février	23 mars	27 avril	1 ^{er} juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Repas chauds	Souvlaki de porc riz assaisonné, salade tomates-concombres	Fajita au poulet (poulet, poivrons, fromage) crudités et salsa	Pâté chinois concombres	Poulet au beurre riz basmati, brocolis	Lasagnette (sauce à la viande) salade du jardin		
	Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis	Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis	Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis	Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis	Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis		
Dessert	Yogourt glacé	Bol de fruits	Biscuit banane/érable	Gâteau du jour	Galette à l'avoine		

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Semaine 4 – débutant le

15 septembre	20 octobre	24 novembre	12 janvier	16 février	30 mars	4 mai	8 juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Repas chauds	Bouchées de poisson croustillantes riz basmati, légumes récolte du jour	Tortellinis sauce rosée au tofu soyeux brocolis	Poulet barbecue pommes de terre maison salade de chou	Brunch jambon, pommes de terre maison, crêpe. quartiers d'orange	Burger de bœuf crudités		
	Lasagnette légume récolte du jour	Lasagnette brocolis	Lasagnette salade de chou	Lasagnette crudités	Lasagnette crudités		
Dessert	Galette à l'avoine	Biscuit à la mélasse	Pouding au lait	Gâteau aux pommes	Muffin aux fruits		

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$

Semaine 5 – débutant le

22 septembre	27 octobre	1 ^{er} décembre	19 janvier	23 février	6 avril	11 mai	15 juin
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi		
Repas chauds	Poulet parmesan spaghettini à l'ail et fines herbes, légumes du jour	Boulettes de viande à la suédoise pommes de terre en purée, légumes californiens	Bol au poulet (poulet, maïs, concombres, oignons rouges, poivrons, betteraves, sauce)	Spaghetti sauce à la viande salade César	Pizza au fromage sur pain plat crudités		
	Manicottis au fromage légume du jour	Manicottis au fromage légumes californiens	Manicottis au fromage crudités	Manicottis au fromage salade César	Manicottis au fromage crudités		
Dessert	Pouding au lait	Bol de fruits	Scone Banane et érable	Gâteau du jour	Galette à l'avoine		

Liste de prix :
 Assiette seulement : 7,00 \$
 Assiette + 1 article : 7,50 \$
 Assiette + 2 articles : 8,00 \$