

Tous les petits pains sont à grains entiers, sauf indication contraire. Tous les plats sont servis avec du lait ou du yaourt. Tous les jus sont 100 % jus de fruits.


## LUNDI



## MARDI

## MERCREDI

## JEUDI

## VENDREDI

<p>1)</p> 	<p>2)</p> <p><b>CHAUD</b> : Porc glacé à l'hawaïenne, purée de pommes de terre, carottes, pois aux yeux noirs, pain de maïs, jus.</p> <p><b>FROID</b> : Rotini citron-câpres avec poulet grillé, salade verte, quartiers de tomates, petit pain, jus</p> <p><b>VEG</b> : Tacos aux légumes et haricots grillés, fèves au lard, carottes, pois aux yeux noirs, pain de maïs, jus</p>	<p>3)</p> <p><b>CHAUD</b> : Spaghetti avec/sauce à la viande, haricots de Lima, chou-fleur, gressin, compote de pommes</p> <p><b>FROID</b> : Salade de thon et macaronis, tranches de betteraves, salade de chou, petit pain, poire entière</p> <p><b>VEG</b> : Ziti au four avec ricotta et mozzarella, haricots de Lima, chou-fleur, gressin, compote de pommes</p>	<p>4)</p> <p><b>CHAUD</b> : Poulet Ala King, Riz Sauvage Pilaf, Petits Pois, Gombo avec/Tomates, Rouleau, Jus</p> <p><b>FROID</b> : Rôti de bœuf et cheddar + petit pain, salade de pommes de terre, tranches de betteraves, jus</p> <p><b>VEG</b> : Poulet végétalien Ala King, riz pilaf sauvage, petits pois, gombo avec/tomates, petit pain, jus</p>	<p>5)</p> <p><b>CHAUD</b> : Mojito Lime Tilapia, haricots rouges et riz, salade de tomates, légumes californiens, pain de maïs, banane</p> <p><b>FROID</b> : Salade de pâtes au crabe, salade aux trois haricots, salade de carottes et raisins secs, petit pain, banane</p> <p><b>VEG</b> : Filets de poulet végétaliens, haricots rouges et riz, salade de tomates, légumes californiens, pain de maïs, banane</p>
<p>8)</p> <p><b>CHAUD</b> : Poulet parmesan, linguine à grains entiers avec/sauce, légumes italiens, haricots de Lima, petit pain, orange</p> <p><b>FROID</b> : Salade de thon grillé et de pâtes à grains entiers, salade de pois verts, compote de tomates, petit pain, orange</p> <p><b>VEG</b> : Poulet végétalien et parmesan, linguine à grains entiers avec/sauce, légumes italiens, haricots de Lima, petit pain, orange</p>	<p>9)</p> <p><b>CHAUD</b> : Steak et sauce Salisbury, purée de pommes de terre, épinards, maïs, petit pain, jus</p> <p><b>FROID</b> : Dinde et cheddar sur blé entier, salade de haricots verts, tranches de concombre, jus</p> <p><b>VEG</b> : Poitrine de poulet végétalienne au curry, purée de pommes de terre, épinards, maïs, petit pain, jus</p>	<p>10)</p> <p><b>CHAUD</b> : Cuisses de poulet barbecue, patates douces fouettées, chou frisé sauté avec/oignons, pain de maïs, pomme</p> <p><b>FROID</b> : Assiette de salade aux œufs, salade de macaronis aux grains entiers, salade d'épinards, salade de carottes et raisins secs, petit pain, pomme</p> <p><b>VEG</b> : Poitrines de poulet végétaliennes au barbecue, patates douces fouettées, chou frisé sauté avec oignons, pain de maïs, pomme</p>	<p>11)</p> <p><b>CHAUD</b> : Bœuf effiloché barbecue sur pain de blé entier, salade de chou, carottes tranchées, orange</p> <p><b>FROID</b> : Fettuccine à grains entiers avec tomates en dés et poulet grillé, brocoli, salade de carottes et raisins secs, petit pain, orange</p> <p><b>VEG</b> : Jacquier barbecue sur pain de blé entier, salade de chou, tranches de carottes, orange</p>	<p>12)</p> <p><b>CHAUD</b> : Filet De Poisson Noirci, Compote De Tomates, Riz Pilaf, Choux De Bruxelles, Rouleau, Banane</p> <p><b>FROID</b> : Rotini citron-basilic avec poulet grillé, salade verte, quartiers de tomates, rouleau, banane</p> <p><b>VEG</b> : Tofu et légumes sautés, riz pilaf, compote de tomates, choux de Bruxelles, petit pain, banane</p>

<p>15) <b>FERMÉ – Journée de Martin Luther KING</b></p> 	<p>16) <b>CHAUD</b> : Fajitas au poulet, tortillas à grains entiers, riz brun à la coriandre et à la lime, haricots noirs, pois verts, jus</p> <p><b>FROID</b> : Salade aux œufs sur pain, salade César, salade de chou, jus</p> <p><b>VEG</b> : Fajitas végétaliennes au poulet, tortillas à grains entiers, riz brun à la coriandre et à la lime, haricots noirs, pois verts, jus</p>	<p>17)  <b>CHAUD</b> : Côtelette de porc au four avec sauce, compote de lentilles, chou vert, tranches de carottes, petit pain, dés d'ananas</p> <p><b>FROID</b> : Rouleau de salade de poulet au curry, salade de concombre, quartiers de tomates, ananas coupé en dés</p> <p><b>VEG</b> : Burger végétalien avec sauce aux légumes, compote de lentilles, chou vert, carottes tranchées, petit pain, ananas en dés</p>	<p>18) <b>CHAUD</b> : Fettuccine au citron et aux câpres avec poulet grillé, tranches de betteraves, salade de haricots noirs et de maïs, petit pain, cocktail de fruits</p> <p><b>FROID</b> : Salade de pâtes au saumon, salade aux trois haricots, salade de carottes et raisins secs, petit pain, cocktail de fruits</p> <p><b>VEG</b> : Fettuccine au citron et aux câpres avec poulet végétalien grillé, tranches de betteraves, salade de haricots noirs et de maïs, petit pain, cocktail de fruits</p>	<p>19) <b>CHAUD</b> : Flet grillé, riz pilaf brun, chou frisé cuit à la vapeur, courge jaune, petit pain de blé entier, banane</p> <p><b>FROID</b> : Salade de poulet, salade de riz sauvage, salade de tomates marinées, tranches de concombre, petit pain, banane</p> <p><b>VEG</b> : Tofu avec sauce aux haricots noirs, riz brun pilaf, chou frisé cuit à la vapeur, courge jaune, petit pain de blé entier, banane</p>
<p><b>ÉVÈNEMENT SPÉCIAL : SEMAINE DES CLASSIQUES DE LA NOURRITURE RÉCONFORTANTE (Une semaine complète de nourriture qui fait plaisir !)</b></p>				
<p>22) <b>CHAUD</b> : Pain de viande, purée de pommes de terre, carottes, haricots jaunes, biscuit à grains entiers, poires coupées en dés</p> <p><b>FROID</b> : Salade californienne de poulet avec raisins et amandes, salade verte, brocoli mariné, petit pain, poires coupées en dés</p> <p><b>VEG</b> : Pain de viande végétalien, purée de pommes de terre, carottes, haricots cirés, biscuit à grains entiers, poires coupées en dés</p>	<p>23) <b>CHAUD</b> : Pâté au poulet, patates douces fouettées, légumes italiens, petit pain, jus</p> <p><b>FROID</b> : Tomates farcies à la salade de thon, salade d'épinards avec/raisins, salade de maïs et poivrons, petit pain, jus</p> <p><b>VEG</b> : Tarte végétalienne au poulet, patates douces fouettées, légumes italiens, petit pain, jus</p>	<p>24) <b>CHAUD</b> : Chili de bœuf avec haricots, petites pommes de terre au four, légumes Key Largo, salade verte, pain de maïs, pomme</p> <p><b>FROID</b> : Salade de saumon, salade de couscous, tranches de betteraves, salade verte, pain de maïs, pomme</p> <p><b>VEG</b> : Chili aux légumes et aux haricots, pommes de terre miniatures au four, légumes Key Largo, salade verte, pain de maïs, pomme</p>	<p>25) <b>CHAUD</b> : Macaroni et fromage King Ranch (comprend poulet et poivrons grillés), chou de Bruxelles, maïs, petit pain Parker House, jus</p> <p><b>FROID</b> : Pignons frits au four, salade de pommes de terre, tranches de betteraves, petit pain, jus</p> <p><b>VEG</b> : Macaroni et fromage King Ranch (comprend poulet et poivrons végétaliens grillés), chou de Bruxelles, maïs, petit pain Parker House, jus</p>	<p>26) <b>CHAUD</b> : Morceaux de saumon au four, sauce tomate-aneth, salade farro tiède, petits pois, soupe crémeuse au poulet et aux légumes, rouleau Parker House, pêches coupées en dés</p> <p><b>FROID</b> : Nouilles au sésame avec/poulet, salade de haricots verts, petit pain, pêches coupées en dés</p> <p><b>VEG</b> : Poivrons farcis aux légumes, au fromage et aux lentilles, salade farro tiède, petits pois crémeux, rouleau Parker House, pêches coupées en dés</p>

<p>29)</p> <p> <b>CHAUD</b> : Filet de porc rôti avec sauce, riz brun pilaf, haricots de Lima, salade de chou, pomme</p> <p><b>FROID</b> : Dinde sur blé entier avec laitue et tomates, tranches de betteraves, salade de pommes de terre, pomme</p> <p><b>VEG</b> : Jacquier effiloché barbecue, riz pilaf, haricots de Lima, salade de chou, petit pain, pomme</p>	<p>30)</p> <p><b>CHAUD</b> : Cheeseburger au bœuf, quartiers de pommes de terre, haricots verts, pain de blé, jus</p> <p><b>FROID</b> : Salade de pâtes aux fruits de mer, salade de carottes et raisins secs, salade de trois haricots, petit pain, jus</p> <p><b>VEG</b>: Burger végétalien, Tater Tots, haricots verts, pain, jus</p>	<p>31)</p> <p><b>SAVOURER DIFFERENTS METS DE PLUSIEURS PAYS !</b></p> <p><b>CHAUD</b> : Poulet Cacciatore, Linguine aux grains entiers avec/sauce, gremolata de brocoli, carottes glacées au balsamique, gressin, orange</p> <p> <b>FROID</b> : Salade de riz italienne avec cubes de jambon, salade de brocoli mariné, quartiers de tomates, gressin, orange</p> <p><b>VEG</b> : Poulet végétalien cacciatore, linguine à grains entiers avec/sauce, gremolata de brocoli, carottes glacées au balsamique, gressin, orange</p> <p><b>Bienvenue en Italie!</b></p>	<p>« L'un des points forts du régime méditerranéen italien est que votre palais ne s'ennuie jamais. Il satisfait le goût sans sacrifier le plaisir de bien manger, car il permet de manger de manière saine et variée », explique la nutritionniste Valentina Schirò.</p> <p>« Basée principalement sur les légumes et les fruits, ainsi que sur les céréales et leurs dérivés, notamment les pâtes, les légumineuses, la viande, le poisson, le lait et les œufs, elle n'exclut pas totalement les aliments qui sont souvent bannis d'autres régimes, comme la pizza, les desserts et les fromages, qui peuvent être consommés occasionnellement, au maximum une fois par semaine », poursuit l'expert.</p>
---	--	---	--

<b>English</b>	<b>Français</b>
Happy New Year	Heureuse Année