Service alimentaire La Boîte Xpress

17 juillet au 8 août 2017

SEMAINE 1					
	17 juillet, 2017	**18 juillet, 2017**	**19 juillet, 2017**	**20 juillet, 2017**	**21 juillet, 2017**
Collation (a.m.)	Pommes	Ananas	Melon Miel	Bananes	Melon d'eau
Dîner	Riz asiatique poulet & légumes	Purée de pomme de terre, steakette de boeuf & légumes	Saucisses(poulet) miel & ail, légumes racines & pomme de terre rissolées	Casserole au boeuf & légumes	Petits pains garnis salade de poulet traditionnelle & salade couscous
Protéine	Poulet- saucisson	Boeuf	Poulet	Bœuf	Poulet
Accompagnement	Riz	Purée de pomme de terre	Pomme de terre rissolées	Pâtes alimentaires	Couscous
Légumes	Pois-carottes, mais, poivrons	Pois-carottes-mais	Carottes coupés biais, navets, courges, patates douces, oignons rouges, coupe maison	Carottes cubes, céleris cubes, oignons cubes	Mais, poivrons rouges,brocoli
Dessert	Yogourt aux fruits	Scones multigrains canelle & raisins	Minigo aux fruits	Compote aux fruits	Yogourt tube
Collation (p.m.)	Fromage & pain naan	Galette avoine	Pain banane & lin	Muffin avoine & raisins	Pain citron pavots
SEMAINE 2					
	24 juillet, 2017	**25 juillet, 2017**	**26 juillet, 2017**	**27 juillet, 2017**	**28 juillet, 2017**
Collation (a.m.)	Oranges	Pommes	Bananes	Ananas	Melon Miel
Dîner	Poulet teriyaki aux légumes & vermicelles	Omelette jambon-fromage & pomme de terre rissolées & légumes	Poisson florentine & riz aux légumes	Boulettes Strogonoff	Petits pains salade jambon & ciboulette & salade froide
Protéine	Poulet	Oeufs- porc	Poisson	Bœuf	Porc
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Pomme de terre rissolées	Riz	Puree de pomme de terre	Salade de pâtes froides
Légumes	Brocoli, haricots verts coupés à la française, carottes juliennes, oignons cubes, poivrons rouges lanières, champignons tranchés	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées	Haricots verts extra-fins, carottes oranges juliennes, carottes jaunes juliennes	Pois-carottes	Mais,poivrons, brocoli
Dessert	Yogourt aux fruits	Minigo	Compote aux fruits	Baluchon aux pommes	Yogourt tube
Collation (p.m.)	Scones fromage & ciboulette	Carrés aux dattes	Pain citron canneberges	Beurre de soya	Brioche raisins & canelle
SEMAINE 3					
	31 juillet, 2017	**1 août, 2017**	**2 août, 2017**	**3 août, 2017**	**4 août, 2017**
Collation (a.m.)	Pommes	Oranges	Melon d'eau	Bananes	Cantaloup
Dîner	Tortellinis sauce rosée & légumes	Poulet bbq, légumes & purée de pomme de terre	Boulettes boeuf à l'orange & gingembre	Couscous aux légumes & poulet	Roulés (wrap) salade aux œufs & salade pâtes de légumes
Protéine	Fromage		Boeuf	Poulet- porc	Œufs
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Puree de pomme de terre	Riz	Couscous aux légumes	Pâtes alimentaires
Légumes	Haricots verts entiers, haricots jaunes entiers, carottes oranges tranchées biais, carottes jaunes tranchées biais, brocoli fleurettes	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées	Brocoli, haricots verts coupés à la française, carottes juliennes, oignons cubes, poivrons rouges lanières, champignons tranchés	Pois-carotte, mais, poivrons,oinion verts	Mais, poivrons , brocoli
Dessert	Yogourt aux fruits	Compote aux fruits	Minigo	Scones multigrains canelle & raisins	Yogourt tube
Collation (p.m.)	Fromage & pain naan	Pain aux bleuets	Muffin avoine & pommes	Pain banane & lin	Muffin aux carottes
SEMAINE 4					
	7 août, 2017	**8 août, 2017**	**9 août, 2017**	**10 août, 2017**	**11 août, 2017**
Collation (a.m.)	Oranges	Pommes	Bananes	Ananas	Melon miel
Dîner	Manicotti au veau & légumes	Riz asiatique poulet & légumes	Purée de pomme de terre, steakette de boeuf & légumes	Poulet teriyaki aux légumes & vermicelles	Petits pains garnis salade de poulet traditionnelle & salade couscous
Protéine	Veau	Poulet- saucisson	Boeuf	Poulet	Poulet
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz	Purée de pomme de terre	Pâtes alimentaires	Couscous
Légumes	Haricots verts extra-fins, carottes oranges juliennes, carottes jaunes juliennes	Pois-carottes, mais, poivrons	Pois-carottes-mais	Brocoli, haricots verts coupés à la française, carottes juliennes, oignons cubes, poivrons rouges lanières, champignons tranchés	Mais, poivrons rouges,brocoli
Dessert	Yogourt aux fruits	Carrés aux pommes	Minigo	Compote aux fruits	Yogourt tube
Collation (p.m.)	Galette avoine	Pain aux dattes	Scones fromage & ciboulette	Muffin au son & carottes	Pain citron pavots

*Boîtes à lunch (sandwich accompagnement) 72h de préavis

Service alimentaire La Boîte Xpress

17 juillet au 8 août 2017

SEMAINE 5					
	14 août, 2017	**15 août, 2017**	**16 août, 2017**	**17 août, 2017**	**18 août, 2017**
Collation (a.m.)	Pommes	Oranges	Melon d'eau	Bananes	Ananas
Dîner	Casserole au boeuf & légumes	Saucisses(poulet) miel & ail, légumes racines & pomme de terre rissolées	Poulet bbq, légumes & purée de pomme de terre	Poisson sauce aux champignons & riz aux légumes	Petits pains salade jambon & ciboulette & salade froide
Protéine	Bœuf	Poulet	Poulet	Poisson	Porc
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Pomme de terre rissolées	Puree de pomme de terre	Riz	Salade de pâtes froides
Légumes	Carottes cubes, céleris cubes, oignons cubes	Carottes coupés biais, navets, courges, patates douces, oignons rouges, coupe maison	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées	Haricots verts extra-fins, carottes oranges juliennes, carottes jaunes juliennes	Mais,poivrons, brocoli
Dessert	Yogourt aux fruits	Compote aux fruits	Scones multigrains canelle & raisins	Barre de céréales aux fruits	Yogourt tube
Collation (p.m.)	Fromage & pain naan	Pain banane & lin	Beurre de soya	Muffin avoine & pommes	Brioche raisins & canelle
SEMAINE 6					
	21 août, 2017	**22 août, 2017**	**23 août, 2017**	**24 août, 2017**	**25 août, 2017**
Collation (a.m.)	Oranges	Pommes	Bananes	Ananas	Melon miel
Dîner	Riz asiatique poulet & légumes	Couscous aux légumes & poulet	Poulet parmagiana & vermicelles	Boulettes Strogonoff	Roulés (wrap) salade aux œufs & salade froide
Protéine	Poulet- saucisson	Poulet- porc	Poulet	Bœuf	Œufs
Accompagnement	Riz	Couscous aux légumes	Pâtes alimentaires	Puree de pomme de terre	Pâtes alimentaires
Légumes	Pois-carottes, mais, poivrons	Pois-carotte, mais, poivrons,oinion verts	Brocoli, haricots verts coupés à la française, carottes juliennes, oignons cubes, poivrons rouges lanières, champignons tranchés	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées	Mais, poivrons , brocoli
Dessert	Yogourt aux fruits	Carré aux pommes	Minigo	Compote aux fruits	Yogourt tube
Collation (p.m.)	Galette avoine	Scones fromage & ciboulette	Muffin aux bleuets	Pain aux dattes	Galettes épices
SEMAINE 7					
	28 août, 2017	**29 août, 2017**	**30 août, 2017**	**31 août, 2017**	**1 septembre, 2017**
Collation (a.m.)	Pommes	Bananes	Ananas	Melen miel	Oranges
Dîner	Scobidoo à la bolognaise	Poulet bbq, légumes & pomme de terre rissolées	Boulettes boeuf à l'orange & gingembre	Purée de pomme de terre, steakette de boeuf & légumes	Petits pains garnis salade de poulet traditionnelle & salade couscous
Protéine	Boeuf	Poulet	Boeuf	boeuf	Poulet
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Pomme de terre rissolées	Riz	Purée de pomme de terre	Couscous
Légumes	Carottes cubes, céleris cubes, oignons cubes	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées	Brocoli, haricots verts coupés à la française, carottes juliennes, oignons cubes, poivrons rouges lanières, champignons tranchés	Pois-carottes-mais	Mais, poivrons rouges,brocoli
Dessert	Compote aux fruits	Minigo	Minigo	Barre de céréale aux fruits	Yogourt tube
Collation (p.m.)	Fromage & pain naan	Pain banane & lin	Muffin aux carottes	Scones fromage & ciboulette	Pain citron pavots
SEMAINE 8					
	4 septembre, 2017	**5 septembre, 2017**	**6 septembre, 2017**	**7 septembre, 2017**	**8 septembre, 2017**
Collation (a.m.)	FERIÉ	Pommes	Bananes	Melon d'eau	Ananas
Dîner		Manicotti au veau & légumes	Poisson florentine & riz aux légumes	Omelette jambon-fromage & pomme de terre rissolées & légumes	Poulet teriyaki aux légumes & vermicelles
Protéine		Veau	Poisson	oeufs- porc	Poulet
Accompagnement		Pâtes alimentaires	Riz	Pomme de terre rissolées	Pâtes alimentaires
Légumes		Haricots verts extra-fins, carottes oranges juliennes, carottes jaunes juliennes	Carottes, mais, épinards	Haricots verts coupés, carottes oranges tranchées, carottes jaunes tranchées	Brocoli, haricots verts coupés à la française, carottes juliennes, oignons cubes, poivrons rouges lanières, champignons tranchés
Dessert		Yogourt aux fruits	Compote aux fruits	Baluchon aux pommes	Scones multigrains canelle & raisins
Collation (p.m.)		Beurre de soya	Brioche raisis & canelle	Carrés aux dattes	Muffin aux bleuets

*Boîtes à lunch (sandwich accompagnement) 72h de préavis