

Semaine 1	6 janvier, 2020	7 janvier, 2020	8 janvier, 2020	9 janvier, 2020	10 janvier, 2020
REPAS DU JOUR	Poulet aigre-douce & légumes racines	Croquettes de saumon, riz au boulgour & légumes	Pennes aux champignons & épinards	Spaghetti Xpress (gratiné)	Omelette, pomme de terre & légumes
Protéine	POULET	Poisson	Viande de soya	Bœuf / Fromage	œuf
Accompagnement	Riz	Riz au boulgour	Pâtes alimentaires	Pâtes alimentaires	Pomme de terre
Légumes	Carottes, navets, courges, patates douces	Carottes bicolores, oignons verts,	Champignons, épinards,	carottes, céleris, oignons,	Duo haricots
Semaine 2	13 janvier, 2020	14 janvier, 2020	15 janvier, 2020	16 janvier, 2020	17 janvier, 2020
REPAS DU JOUR	Vermicelles au tofu Général Tao	Poulet Thai sur riz au boulgour	Falafel, légumes & couscous blé	Poisson Florentine & riz au quinoa & légumes	Macaronis sauce viande & légumes
Protéine	Tofu	Poulet	Légumineuses	Poisson blanc	Bœuf
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz & boulgour aux poireaux	Couscous	Riz au quinoa & légumes	Pâtes alimentaires
Légumes	Brocoli, poivrons rouges, champignons, oignons	Brocoli, haricots verts, carottes, oignons, poivrons, poireaux	Courgettes, carottes, navets, courges, patates douces, oignons,	Carottes-épinards	Carotte-céleri-oignon
Semaine 3	20 janvier, 2020	21 janvier, 2020	22 janvier, 2020	23 janvier, 2020	24 janvier, 2020
REPAS DU JOUR	Rigatonis aux champignons & épinards	Poulet Indien à la Québécoise	Boulettes, purée pomme terre & légumes racines	Poisson à la grecque & riz au quinoa	Saucisses (plt), purée pomme de terre & légumes
Protéine	Viande de soya	Poulet & légumineuses	Bœuf	Poisson blanc	POULET
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz boulgour & poireaux	Pomme de terre	Riz au quinoa & légumes	Pomme de terre
Légumes	Champignons, épinards,	Courgettes, carottes, oignons, pois chiche	Courgettes, carottes, navets, courges, patates douces, oignons,	Poireaux- carottes	Chou-fleur, brocoli, carottes jaunes-oranges
Semaine 4	27 janvier, 2020	28 janvier, 2020	29 janvier, 2020	30 janvier, 2020	31 janvier, 2020
REPAS DU JOUR	Spaghettis sauce viande & légumes	Riz au quinoa- légumes & poulet aux épinards	Tortellinis au fromage & légumes	Poisson crème champignons & riz aux poireaux	Riz poulet cari érable
Protéine	Bœuf	Poulet	FROMAGE	POISSON BLANC	poulet
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz	Pâtes alimentaires	Riz au quinoa & légumes	Pomme de terre
Légumes	Carotte-céleri-oignon	Carottes, poireaux, épinards	Haricots verts extra-fins, carottes oranges, juliennes, carottes jaunes juliennes	Poireaux ,carottes, champignons	Duo haricots



Semaine 5	3 février, 2020	4 février, 2020	5 février, 2020	6 février, 2020	7 février, 2020
REPAS DU JOUR	Riz asiatique VEGAN	Lasagne Xpress	Falafel, légumes & couscous blé	Poisson Florentine & riz au quinoa & légumes	Poulet Thai & légumes sur vermicelles
Protéine	Viande de soya	Boeuf / Fromage	Légumineuses	Poisson blanc	Poulet
Accompagnement	Riz au boulgour	Pâtes alimentaires	Couscous	Riz au quinoa & légumes	Pâtes alimentaires
Légumes	Pois verts-carottes-mais-poireaux	Épinards, carottes, céleris, oignons,	Courgettes, carottes, navets, courges, patates douces, oignons,	Carottes-épinards	Brocoli, haricots verts, carottes juliennes, oignons, poivrons
Semaine 6	10 février, 2020	11 février, 2020	12 février, 2020	13 février, 2020	14 février, 2020
REPAS DU JOUR	Rigatonis aux champignons & épinards	Croquettes de saumon, riz au boulgour & légumes	Boulettes suédoises, légumes & pomme de terre	Riz curcuma aux légumes & poulet aux épinards	Poulet aigre douce & légumes
Protéine	Viande de soya	Poisson	Boeuf	Poulet	poulet
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz au boulgour	Pomme de terre	Riz au boulgour	Pomme de terre
Légumes	Champignons, épinards,	Carottes bicolores, oignons verts	Carottes bicolores & courgettes	Carottes, poireaux, épinards	Duo haricots
Semaine 7	17 février, 2020	18 février, 2020	19 février, 2020	20 février, 2020	21 février, 2020
REPAS DU JOUR	Macaroni asiatique VEGAN & légumes	Poulet Indien à la Québécoise	Lasagne Xpress	Poisson crème champignons & riz au quinoa & poireaux	Saucisses (poulet), purée pomme de terre & légumes
Protéine	Viande soya	Poulet & légumineuses	Boeuf / Fromage	POISSON BLANC	POULET
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Riz boulgour & poireaux	Pâtes alimentaires	Riz au quinoa & légumes	Pomme de terre
Légumes	Brocoli, haricots verts coupés, carottes, oignons, poivrons	Courgettes, carottes, oignons, pois chiche	Épinards, carottes, céleris, oignons,	Poireaux, carottes, champignons	Chou-fleur, brocoli, carottes jaunes-oranges
Semaine 8	24 février, 2020	25 février, 2020	26 février, 2020	27 février, 2020	28 février, 2020
REPAS DU JOUR	Spaghettis sauce viande & légumes	Couscous au poulet, pommes canneberges & légumes	Tortellinis fromage	Poisson à la grecque & riz curcuma	Boulettes, purée pomme terre & légumes racines
Protéine	Boeuf	POULET	Fromage	Poisson blanc	Boeuf
Accompagnement	Pâtes alimentaires	Couscous	Pâtes alimentaires	Riz curcuma & boulgour	Pomme de terre
Légumes	Carotte-céleri-oignon	Mais, carottes, poivrons, brocolis, oignons verts,	Haricots verts extra-fins, carottes oranges, juliennes, carottes jaunes juliennes	Poireaux- carottes	Courgettes, carottes, navets, courges, patates douces, oignons,