

Semaine 1	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	2 aout	3 aout	4 aout	5 aout	6 aout
REPAS DU JOUR	Boulettes italiennes	Boulettes teriyaki	Macaroni bolognaise	Général Tao	Poulet à l'érable
Ingrédients	<p>Végé Boulettes végétariennes à base de soya servies avec une sauce italienne aux tomates, purée de pommes de terre et carottes.</p> <p>Contient: légumineuse, blé, soya, orge et produit laitier.</p>	<p>Boulettes de boeuf nappées de sauce teriyaki servies avec riz pilaf, haricots verts et maïs en grains.</p> <p>Contient : Blé, soya</p>	<p>végé Macaroni avec sauce bolognaise avec protéine de soya sans viande carottes, tomates, céleris, oignons.</p> <p>Contient: légumineuse, Blé et soya</p>	<p>Poulet pané servi avec vermicelles de riz, brocolis et carottes.</p> <p>Contient : Oeuf, blé et soya</p>	<p>Poulet servi avec riz à l'ail, haricots verts, maïs en grains et sauce crémeuse à l'érable.</p> <p>Contient : Produits laitiers</p>
Semaine 2					
	9 aout	10 aout	11 aout	12 aout	13 aout
REPAS DU JOUR	Coquilles brocoli et thon	Fusillis KwiKwi	Couscous au poulet	*Froid* Macaroni jambon	Boulettes teriyaki
Ingrédients	<p>Coquilles avec mélanges de légumes (carottes, petits pois verts et oignons) avec thon et sauce alfredo.</p> <p>Contient: Blé, produit laitier et poisson</p>	<p>Fusillis nappés de sauce bolognaise végétarienne avec fromages en grain.</p> <p>Contient : Soya, blé et produit laitier.</p>	<p>Couscous avec carottes, mélange poivrons, oignons, maïs en grains, céleris et poulet.</p> <p>Contient : Blé</p>	<p>Salade de macaronis avec mayonnaise sans allergène, jambon en cube, céleris, oignons verts et poivrons rouges. (Repas servi froid)</p> <p>Contient: Blé et porc.</p>	<p>Boulettes de boeuf nappées de sauce teriyaki servies avec riz pilaf, haricots verts et maïs en grains.</p> <p>Contient : Blé, soya</p>

Semaine 3	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	16 aout	17 aout	18 aout	19 aout	20 aout
REPAS DU JOUR	Spécial Poutine	Sauté boeuf et brocolis	Pâté chinois	*Froid* Sandwich jambon	Poulet BBQ
Ingrédients	<p>Une vraie poutine composée de pommes de terre en julienne cuites au four avec fromage en grain et sauce à poutine.</p> <p>Contient: Produit laitier et soya</p>	<p>Mijoté de boeuf avec sauce miel et ail, brocolis et carottes, servis sur un nid de vermicelles.</p> <p>Contient: Soya</p>	<p>Pâté chinois traditionnel avec boeuf haché.</p> <p>Contient : Produits laitiers, soya</p>	<p>Pain blé entier garni de jambon servi avec crudités. (Repas servi froid)</p> <p>Contient: Porc / Peut contenir: soya et sésame.</p>	<p>Poulet servi avec pommes de terre en purée, pois vert, carottes et sauce BBQ.</p> <p>Contient : Produits laitiers, blé et soya</p>
Semaine 4					
	23 aout	24 aout	25 aout	26 aout	27 aout
REPAS DU JOUR	Tofu Teriyaki	Lasagne Gratinée	Poisson à l'Italia	Coquilles brocoli et thon	Poulet miel orangé
Ingrédients	<p>Nid de vermicelles servi avec cube de tofu, fèves entières, carottes bicolores et notre onctueuse sauce teriyaki maison.</p> <p>Contient: Soya</p>	<p>Lasagne Gratinée au fromage mozzarella et farcie de sauce à la viande (veau et boeuf, oignons, carottes, céleris et tomates).</p> <p>Contient : Produits laitiers et blé</p>	<p>Poisson goberge servi avec riz à l'ail, tomates broyées, basilic, haricots verts, carottes jaunes et oranges.</p> <p>Contient : Poisson</p>	<p>Coquilles avec mélanges de légumes (carottes, petits pois verts et oignons) avec thon et sauce alfredo</p>	<p>Haut de cuisse de poulet de la Ferme des Voltigeurs mariné à la marmelade d'orange, sauce soya et sauce miel et ail, servi avec riz, haricots verts et jaunes.</p> <p>Contient : Soya</p>

Semaine 5	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	30 aout	31 septembre	1 septembre	2septembre	3 septembre
REPAS DU JOUR	Poulet ketchup!	Chili végétarien	Brochette de poulet	Fettucines Alfredo	*Froid* Fusillis poulet
Ingrédients	Délicieux haut de cuisse de poulet dans une sauce à base de ketchup à s'en lécher les doigts, accompagné de rotinis à l'ail et brocolis	Mélange de macédoine de légumes, pois vert, haricots rouges, viande de soya, riz blanc, sauce tomate et épices. Contient : Soya	Brochette de poulet assaisonnés de paprika et épices grecques servis avec riz pilaf et carottes.	Poulet Fettucines Alfredo au poulet avec brocolis, poivrons grillés et oignons. Contient : Produits laitiers et blé	Fusillis aux légumes, poulet, poivrons, concombres, oignons verts, maïs en grains et vinaigrette crémeuse (mayonnaise sans allergène, vinaigre, jus de citron, moutarde de maux, sel et poivre). Contient: Blé
Semaine 6					
	6 septembre	7 septembre	8 septembre	9 septembre	10 septembre
REPAS DU JOUR		Boulettes Teriyaki Végé	Dinde tomates séchées	Couscous au poulet	Sauté boeuf et brocolis
Ingrédients	FERMÉ	Boulettes végétariennes à base de soya servies avec notre fabuleuse sauce soya, riz à saveur d'oignon et brocolis. Contient: blé, légumineuse et soya.	Lanières de dinde servies avec rotinis à l'ail accompagnées de brocolis et sauce au pesto de tomates séchées. Contient : Blé	Couscous avec carottes, mélange poivrons, oignons, maïs en grains, céleris et poulet. Contient : Blé	Mijoté de boeuf avec sauce miel et ail, brocolis et carottes, servis sur un nid de vermicelles. Contient: Soya

Semaine 7	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	13 septembre	14 septembre	15 septembre	16 septembre	17 septembre
REPAS DU JOUR	Riz coco cari	Poulet miel orangé	Riz chinois au poulet	Poulet sauce parmesan	Boulettes teriyaki
Ingrédients	<p>Savoureux riz au lait de coco avec un mélange de pois chiche, haricots rouges, épinards et tomates dans une sauce au cari.</p> <p>Contient: légumineuse</p>	<p>Haut de cuisse de poulet de la Ferme des Voltigeurs mariné à la marmelade d'orange, sauce soya et sauce miel et ail, servi avec riz, haricots verts et jaunes.</p> <p>Contient : Soya</p>	<p>Mélange de riz, poulet, céleris, carottes, oignons, poivrons rouges et verts, sauce miel et ail et sauce soya.</p> <p>Contient : Soya et blé</p>	<p>Haut de cuisse de poulet nappé de sauce parmesan accompagné de pâtes fraîches spaghettis et carottes jaunes et oranges en julienne.</p> <p>Contient: Produits laitiers</p>	<p>Boulettes de boeuf nappées de sauce teriyaki servies avec riz pilaf, haricots verts et maïs en grains.</p> <p>Contient : Blé, soya</p>
Semaine 8					
	20 septembre	21 septembre	22 septembre	23 septembre	24 septembre
REPAS DU JOUR	Lasagne Gratinée	Fusillis KwiKwi	Poulet Tao!	Tofu Teriyaki	Couscous au poulet
Ingrédients	<p>Lasagne Gratinée au fromage mozzarella et farcie de sauce à la viande (veau et boeuf, oignons, carottes, céleris et tomates).</p> <p>Contient : Produits laitiers et blé</p>	<p>Fusillis nappés de sauce bolognaise végétarienne avec fromages en grain.</p> <p>Contient : Soya, blé et produit laitier</p>	<p>Haut de cuisse enduit de sauce Tao du chef servi avec riz croustillant (base d'oignon et croustillant de maïs), brocolis et carottes jaunes en julienne.</p> <p>Contient: Soya</p>	<p>Nid de vermicelles servi avec cube de tofu, fèves entières, carottes bicolores et notre onctueuse sauce teriyaki maison.</p> <p>Contient: Soya</p>	<p>Couscous avec carottes, mélange poivrons, oignons, maïs en grains, céleris et poulet.</p> <p>Contient : Blé</p>