

Semaine 1	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	22 novembre	23 novembre	24 novembre	25 novembre	26 novembre
REPAS DU JOUR	Poulet Parmigian	Riz chinois au poulet	Dinde sauce brune	Boulettes italiennes Végé	Pâté chinois
Ingrédients	<p>Poulet pané nappé de sauce tomate et fromage mozzarella accompagné de spaghettis sauce primavera.</p> <p>Contient: Oeuf, soya et produits laitiers</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>Lanières de dinde servies avec pommes de terre en purée, courges musquées, petits pois et sauce brune.</p> <p>Contient : Produits laitiers, blé et soya.</p>	<p>Boulettes végé 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>Pâté chinois traditionnel avec boeuf haché.</p> <p>Contient : Produits laitiers, soya</p>
Semaine 2					
	29 novembre	30 novembre	1 décembre	2 décembre	3 décembre
REPAS DU JOUR	Poulet Tao!	Sauté boeuf et brocolis	Couscous au poulet	Poisson des Caraïbes	Coquilles brocoli et thon
Ingrédients	<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>Mijoté de boeuf avec sauce miel et ail, brocolis et carottes, servis sur un nid de vermicelles.</p> <p>Contient: Soya</p>	<p>Couscous avec carottes, mélange poivrons, oignons, maïs en grains, céleris et poulet.</p> <p>Contient : Blé</p>	<p>Filet de goberge aux épices des Caraïbes accompagné de couscous, haricots verts et maïs en grains.</p> <p>Contient : Poisson et blé</p>	<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>

Semaine 3	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	6 décembre	7 décembre	8 décembre	9 décembre	10 décembre
REPAS DU JOUR	Macaroni bolognaise végété	Chili végétarien	Poulet ketchup!	Boulettes téryaki	Riz chinois au poulet
Ingrédients	<p>Macaroni avec sauce bolognaise avec protéine de soya sans viande carottes, tomates, céleris, oignons.</p> <p>Contient: légumineuse, Blé et soya</p>	<p>Mélange de macédoine de légumes, pois verts, haricots rouges, viande de soya, riz blanc, sauce tomate, épices</p> <p>Contient : soya</p>	<p>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</p>	<p>Boulettes de boeuf nappées de sauce téryaki servies avec riz pilaf, haricots verts et maïs en grains.</p> <p>Contient : Blé, 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>
Semaine 4					
	13 décembre	14 décembre	15 décembre	16 décembre	17 décembre
REPAS DU JOUR	Pâté chinois végétarien	Poisson téryaki	Fettucini Alfredo au poulet	Sauté Téryaki	Dinde traditionnelle
Ingrédients	<p>Pâté chinois avec viande de soya</p> <p>Contient: soya, produits laitiers</p>	<p>Poisson goberge avec sauce téryaki servi avec riz aux légumes accompagné de carottes et haricots verts.</p> <p>Contient : Poisson et soya</p>	<p>Fettucini Alfredo au poulet avec brocolis, poivrons grillés et oignons</p> <p>Contient produits laitiers et blé</p>	<p>Nid de vermicelle servi avec lanières de poulet, fèves entières, carottes bicolores et sauce téryaki</p> <p>Contient soya</p>	<p>Savoureuse dinde servie avec sauce aux canneberges, pommes de terre en purée, pois verts et carottes. Contient : Produits laitiers, soya</p>

Semaine 5	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	20 décembre	21 décembre	22 décembre	23 décembre	24 décembre
REPAS DU JOUR	Tourtière	Pâté chinois	Macaroni au fromage	Riz chinois au poulet	FERMÉ
Ingrédients	<p>Tourtière traditionnelle au boeuf et porc servie avec pommes de terre en purée, carottes et pois verts.</p> <p>Contient: Produits laitiers, blé et soya</p>	<p>Pâté chinois traditionnelle avec boeuf haché</p> <p>Contient produit laitiers et soya</p>	<p>Macaronis avec véritable sauce maison au fromage avec brocolis.</p> <p>Contient : Produits laitiers, moutarde, soya et blé.</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>	
Semaine 6					
	27 décembre	28 décembre	29 décembre	30 décembre	31 décembre
REPAS DU JOUR	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ	FERMÉ
Ingrédients	 <p style="text-align: right; font-size: 2em; font-family: cursive;">Joyeuses</p> <p style="text-align: right; font-size: 3em; font-weight: bold;">FÊTES</p>				

Semaine 7	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	3 janvier	4 janvier	5 janvier	6 janvier	7 janvier
REPAS DU JOUR	Boulettes espagnoles	Macaroni bolognaise végété	Couscous au poulet	Falafels sauce tomate	Tortellinis
Ingrédients	<p>Boulettes de boeuf servies avec riz aux tomates, carottes, mais en grain et sauce Marengo avec poivrons rouges et verts.</p> <p>Contient : Blé et soya</p>	<p>Macaroni bolognaise végété Macaroni avec sauce bolognaise avec protéine de soya sans viande carottes, tomates, céleris, oignons.</p> <p>Contient: légumineuse, Blé et soya</p>	<p>Couscous avec carottes, mélange poivrons, oignons, mais en grains, céleris et poulet.</p> <p>Contient : Blé</p>	<p>Falafels a base de pois chiches servis avec purée de pomme de terre, carottes et mais en grain</p> <p>Contient produits laitiers et légumineuses</p>	<p>Tortellinis farcis au boeuf nappé de sauce rosée.</p> <p>Contient: Oeuf, produits laitiers et blé</p>
Semaine 8					
	10 janvier	11 janvier	12 janvier	13 janvier	14 janvier
REPAS DU JOUR	Chili végétarien	Boulettes Tériyaki Végé	Général Tao	Scoobidou mexicain	Brochette de poulet
Ingrédients	<p>Mélange de macédoine de légumes, pois verts, haricots rouges, viande de soya, riz blanc, sauce tomate, épices</p> <p>Contient : soya</p>	<p>Boulettes végétariennes à base de soya servies avec notre fabuleuse sauce soya, riz à saveur d'oignon et brocolis.</p> <p>Contient: blé, légumineuse et soya</p>	<p>Poulet pané servi avec vermicelles de riz, brocolis et carottes.</p> <p>Contient : Oeuf, blé et soya</p>	<p>Pâte scoobidou avec boeuf haché, tomates en dés, poivrons rouges et verts, sauce fromage à la mexicaine.</p> <p>Contient : Produit laitiers, soya et sésame</p>	<p>Brochette de poulet assaisonnés de paprika et épices grecques servis avec riz pilaf et carottes</p>