



Semaine 1	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	9 mai	10 mai	11 mai	12 mai	13 mai
REPAS DU JOUR	Tofu Teriyaki	Poulet miel orangé	Boulettes italiennes Végé	Couscous au poulet	Chili végétarien
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>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>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>Couscous avec carottes, mélange poivrons, oignons, maïs en grains, céleris et poulet aux épices grecs (Légumes déshydratés tomates séchées, poivrons rouges, oignon et ail. Huile de tournesol) . Contient : Blé et huile de tournesol</p>	<p>Mélange de macédoine de légumes, pois vert, haricots rouges, viande de soya, riz blanc, sauce tomate et épices.</p> <p>Contient : Soya</p>
Semaine 2					
	16 mai	17 mai	18 mai	19 mai	20 mai
REPAS DU JOUR	Pâté chinois végétarien	Riz coco cari	Fusillis KwiKwi	Poulet Tao!	*Froid* Sandwich poulet
Ingrédients	<p>Pâté chinois avec viande de soya en remplacement du boeuf. Contient : Produits laitiers et soya Dinde tomates séchées Lanières de dinde servies avec rotinis à l'ail accompagnées de brocolis et sauce au pesto de tomates séchées. Contient : Blé</p>	<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>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>Pain blé entier garni de poulet servi avec crudités. (Repas servi froid)</p> <p>Contient: Blé / Peut contenir: soya et sésame</p>

Semaine 3	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	23 mai	24 mai	25 mai	26m mai	27 mai
REPAS DU JOUR	Fermé	Spécial Poutine	Macaroni bolognaise végé	Poulet à l'érable	Tofu Teriyaki
Ingrédients		<p>Une vraie poutine composée de pommes de terre en quartier cuites au four avec fromage en grain et sauce à poutine.</p> <p>Contient: Produit laitier et soya</p>	<p>Macaroni avec sauce bolognaise avec protéine de soya sans viande carottes, tomates, céleris, oignons.</p> <p>Contient: légumineuse, 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 laitier</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>
Semaine 4					
	30 mai	31 mai	1 juin	2 juin	3 juin
REPAS DU JOUR	Spaghetti à la boulette	Riz chinois au poulet	Tortellinis	Boulettes teriyaki	*Froid* Quinoa pomme plt
Ingrédients	<p>Spaghettis avec sauce primavera et boulettes de boeuf.</p> <p>Contient: 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>	<p>Tortellinis farcis au boeuf nappé de sauce rosée.</p> <p>Contient: Oeuf, produits laitiers et blé</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>Salade de quinoa blanc mélangé avec pommes, céleris, oignons verts, poulet et vinaigrette (moutarde de meaux, vinaigre de cidre de pommes, huile de canola, sirop d'érable, sel et poivre).</p>

Semaine 5	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	6 juin	7 juin	8 juin	9 juin	10 juin
REPAS DU JOUR	Poulet miel orangé	Boulettes italiennes Végé	Couscous au poulet	Fusillis KwiKwi	Riz mexicain
Ingrédients	<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>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>Couscous avec carottes, mélange poivrons, oignons, maïs en grains, céleris et poulet aux épices grecs (Légumes déshydratés tomates séchées, poivrons rouges, oignon et ail. Huile de tournesol). Contient : Blé et huile de tournesol</p>	<p>Fusillis nappés de sauce bolognaise végétarienne avec fromages en grain.</p> <p>Contient : Soya, blé et produit laitier.</p>	<p>Riz à la mexicaine avec boeuf haché, maïs en grains, poivrons.</p> <p>Contient: protéine bovine et légumineuse</p>
Semaine 6					
	13 juin	14 juin	15 juin	16 juin	17 juin
REPAS DU JOUR	Poulet Tao!	Pâté chinois	Tofu Teriyaki	Steak de jambon	Froid* Macaroni jambon
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>Pâté chinois traditionnel avec boeuf haché.</p> <p>Contient : Produits laitiers, 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>Steak de jambon servi avec pommes de terre en cubes et carottes juliennes.</p>	<p>* Salade de macaronis avec mayonnaise sans allergène, jambon en cube, céleris, oignons verts et poivrons rouges.</p> <p>Contient: Blé et porc.</p>

Semaine 7	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	20 juin	21 juin	22 juin	23 juin	24 juin
REPAS DU JOUR	Pâté au poulet	Poulet Parmigian	Riz frit au jambon	Dinde sauce brune	Fermé
Ingrédients	<p>Servi avec haricots verts et mais en grain.</p> <p>Contient : Produits laitiers, soya et blé</p>	<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 à l'ail, carottes, maïs en grains, cubes de jambon et flocons de maïs.</p> <p>Contient : Porc</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>	
Semaine 8	27 juin	28 juin	29 juin	30 juin	1 juillet
REPAS DU JOUR	Spécial Poutine	Sauté boeuf et brocolis	Poulet miel orangé	Macaroni au fromage	Fermé
Ingrédients	<p>Une vraie poutine composée de pommes de terre en quartier 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>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>Macaronis avec véritable sauce maison au fromage avec brocolis.</p> <p>Contient : Produits laitiers, moutarde, soya et blé. Peut contenir du sésame.</p>	