


info@lespetitschefs.com 450-812-8334					
Semaine 1	13 février	14 février	15 février	16 février	17 février
REPAS DU JOUR	Couscous légumes saucisses	Pâté chinois végétarien	Pain de viande	Riz coco cari	Boeuf Marengo
Ingrédients	<p>Couscous avec carottes, poivrons rouges, oignons, maïs en grains, céleris et saucisses italiennes.</p> <p>Contient : Porc et blé</p>	<p>Pâté chinois avec viande de soya en remplacement du boeuf.</p> <p>Contient : Produits laitiers et soya</p>	<p>Fait avec du boeuf servi avec pommes de terre en purée, carottes, courges musquées nappé de sauce brune.</p> <p>Contient : Produits laitiers, oeuf, blé et soya</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>Boeuf hâché servi avec riz pilaf, poivrons rouges, poivrons verts, brocolis et sauce Marengo.</p> <p>Contient : Blé</p>
Semaine 2	20 février	21 février	22 février	23 février	24 février
REPAS DU JOUR	Dinde tomates séchées	Général Tao	Tortellinis	Riz chinois au poulet	Pad Thai végété
Ingrédients	<p>Lanières de dinde servies avec rotinis à l'ail accompagnées de brocolis et sauce au pesto de tomates séchées.</p> <p>Contient : Blé</p>	<p>Poulet pané servi avec vermicelles de riz, brocolis et carottes.</p> <p>Contient : Oeuf, blé et soya</p>	<p>Tortellinis farcis au boeuf nappé de sauce rosée.</p> <p>Contient: Oeuf, produits laitiers 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>Spaghettis, maïs entiers, poivrons, oignon, tofu et sauce au gingembre, soya, miel et ail.</p> <p>Contient : Soya et blé</p>

Semaine 3	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	27 février	28 février	1 mars	2 mars	3 mars
REPAS DU JOUR	Fettucines Alfredo	Dinde sauce brune	Boulettes Teriyaki Végé	Spaghetti bolognaise végété	Omelette mexicaine
Ingrédients	<p>Fettucines Alfredo avec brocolis.</p> <p>Contient : Produits laitiers 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 végétariennes à base de soya servies avec notre fabuleuse sauce soya, riz à saveur d'oignon et carottes et maïs.</p> <p>Contient: blé, légumineuse et soya.</p>	<p>Spaghettis avec sauce bolognaise avec protéine de soya sans viande, carotte, tomates, céleris, oignons.</p> <p>Contient: Blé et soya</p>	<p>Omelette nappée de salsa et fromage mozzarella servie avec pommes de terre en quartier, haricots verts et jaunes.</p> <p>Contient : Produits laitiers et oeuf</p>
Semaine 4					
	6 mars	7 mars	8 mars	9 mars	10 mars
REPAS DU JOUR	Brochette de poulet	Penne épinard saucisse	Poulet Tao	Fusillis Kwi Kwi	Couscous au poulet
Ingrédients	<p>Brochette de poulet assaisonnés de paprika et épices grecques servis avec riz pilaf et carottes</p>	<p>Pennes, épinards, tomates en dés, ail, huile et saucisses porc et boeuf.</p> <p>Contient : Produits laitiers, blé et soya</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>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 aux épices grecs (Légumes déshydratés tomates séchées, poivrons rouges, oignon et ail. Huile de tournesol)</p> <p>Contient : Blé et huile de tournesol</p>

Semaine 5	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	13 mars	14 mars	15 mars	16 mars	17 mars
REPAS DU JOUR	Saucisses porc bœuf	Macaroni bolognaise végété	Boulettes italiennes Végé	Poulet à l'érable	Général Tao
Ingrédients	<p>Saucisses servies avec pommes de terre en cubes, brocolis et chou-fleur.</p> <p>Contient: Soya/Peut contenir des produits laitiers et du sésame</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>Boulettes végété 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>Poulet servi avec riz à l'ail, haricots verts, maïs en grains et sauce crémeuse à l'érable.</p> <p>Contient : Produits laitiers</p>	<p>Poulet pané servi avec vermicelles de riz, brocolis et carottes.</p> <p>Contient : Oeuf, blé et soya</p>
Semaine 6					
	20 mars	21 mars	22 mars	23 mars	24 mars
REPAS DU JOUR	Couscous légumes Saucisses	Pâté chinois	Macaroni au fromage	Riz mexicain	Dinde tomates séchées
Ingrédients	<p>Couscous avec carotte, poivrons rouges, oignons, maïs en grains, céleris et saucisses italiennes.</p> <p>Contient : Porc et blé</p>	<p>Pâté chinois traditionnel avec bœuf haché.</p> <p>Contient : Produits laitiers, 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>	<p>Riz mexicain Riz à la mexicaine avec bœuf haché, maïs en grains, poivrons.</p> <p>Contient: protéine bovine et légumineuse</p>	<p>Lanières de dinde servies avec rotinis à l'ail accompagnées de brocolis et sauce au pesto de tomates séchées.</p> <p>Contient : Blé</p>

Semaine 7	info@lespetitschefs.com 450-812-8334				
	27 mars	28 mars	29 mars	30 mars	31 mars
REPAS DU JOUR	Riz chinois au poulet	Omelette mexicaine	Boulettes espagnoles	Poulet Tao!	Tofu Teriyaki
Ingrédients	Mélange de riz, poulet, céleris, carottes, oignons, poivrons rouges et verts, sauce miel et ail et sauce soya. Contient : Soya et blé	Omelette nappée de salsa et fromage mozzarella servie avec pommes de terre en quartier, haricots verts et jaunes. Contient: Produits laitiers et oeuf	Boulettes de bœuf servies avec riz aux tomates, carottes, maïs en grain et sauce Marengo avec poivrons rouges et verts. Contient : Blé et soya	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. Contient: Soya	Nid de vermicelles servi avec cube de tofu, fèves entières, carottes bi-couleurs et notre onctueuse sauce teriyaki maison. Contient: Soya
Semaine 8					
	3 avril	4 avril	5 avril	6 avril	7 avril
REPAS DU JOUR	Lasagne Gratinée	Boulettes teriyaki	Pad thaï poulet	Riz coco cari	FERMÉ
Ingrédients	Lasagne Gratinée au fromage mozzarella et farcie de sauce à la viande (veau et boeuf, oignons, carottes, céleris et tomates). Contient : Produits laitiers et blé	Boulettes de boeuf nappées de sauce teriyaki servies avec riz pilaf, haricots verts et maïs en grains. Contient : Blé, soya	Spaghettis, maïs entiers, poivrons, oignons, poulet et sauce au gingembre, soya, miel et ail. Contient : Soya et blé	Savoureux riz au lait de coco avec un mélange de pois chiche, haricots rouges, épinards et tomates dans une sauce au cari. Contient: légumineuse	 <p>Joyeuses Pâques</p>