

Menu Automne

Mois: Novembre 2025



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Céréales grains entiers	Fresh fruits	Fresh fruits	Fresh fruits	Fresh fruits
	03	04	05	06	07
Regulier	Riz fri au boeuf & brocoli	Pâtes méditerranéen avec pois chiche, olive	Poulet cacciatore Purée de pomme de terre	Nouilles Singapore Cari, sauce soya, tofu Chop suey	Boulettes au poulet Sauce marinara Servi avec riz
Végétarien	Riz fri au tofu & brocoli	Pâtes méditerranéen avec pois chiche, olive	Râgout haricots & olive Purée de pomme de terre	Nouilles Singapore Cari, sauce soya, tofu Chop suey	Boulettes véganes Sauce marinara Servi avec riz
Végane	Riz fri au tofu & brocoli	Pâtes méditerranéen avec pois chiche, olive	Râgout haricots & olive Servi avec riz	Nouilles Singapore Cari, sauce soya, tofu	boulettes véganes Sauce marinara
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation	Mini croissant	Craquelins & fromage	Mini crêpes	Muffin anglais	Galettes à la melasse
Coll. PM	Tartinade fromage cottage		Wow butter	Tartinade aux haricots	
	10	11	12	13	14
Regulier	Soupe boeuf & orge et légumes de racines	Pâtes ziti au four au poulet émincé & fromage	Riz végétane au cumin tofu & légumes du jour	Pizza au poulet & fromage Served with crudités	Cigars au chou au boeuf sauce de tomate Pomme de terre en purée
Végétarien	Soupe haricots & orge et légumes de racines	Pâtes ziti au four au pois chiche & fromage	Riz végétane au cumin tofu & légumes du jour	Pizza végété & fromage Served with crudités	Cigars au chou végété sauce de tomate Pomme de terre en purée
Végane	Soupe haricots & orge et légumes de racines	<i>Pâtes ziti au four au pois chiche</i>	Riz végétane au cumin tofu & légumes du jour	Pizza végété & fromage Served with crudités	Cigars au chou végétane Pomme de terre en purée
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation	Crudités tzatziki	Craquelins fromage	Bar de granola	Demi bagel	Muffin à la citrouille
Coll. PM				Fromage à la crème	
	17	18	19	20	21
Regulier	Soupe repas poireaux & haricots blancs Servi avec petits pains	Poulet stroganoff Servi avec pâtes	Riz rouge végétane aux haricots noirs & carottes	Boeuf bourguignon Purée de pomme de terre & carottes	Macaroni gratiné au fromage & brocoli
Végétarien	Soupe repas poireaux & haricots blancs Servi avec petits pains	Champignon Stroganoff Servi avec pâtes	Riz rouge végétane aux haricots noirs & carottes	Ragoût bourguignon végété Purée de pomme de terre & carottes	Macaroni gratiné au fromage & brocoli
Végane	Soupe repas poireaux Servi avec petits pains	Champignon Stroganoff Servi avec pâtes	Riz rouge végétane aux haricots noirs & carottes	Ragoût bourguignon végété Purée de pomme de terre	Macaroni gratiné végétane au fromage & brocoli
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation	Galette de riz	Craquelins & fromage	Mini quiche au fromage	Craquelins & fromage	Pain aux bananes
Coll. PM	Wow butter				
	24	25	26	27	28
Regulier	Poulet au beurre Servi avec riz blanc	Spaghetti à la viande Légumes du jour	Ragoût végétane aux lentilles à la noix de coco Servi avec couscous/ quinoa	Riz au saumon carottes & petits pois	Chili à la dinde Tortillas grains entiers
Végétarien	Medley pomme de terre, haricots & cari Servi avec riz blanc	Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour	Ragoût végétane aux lentilles à la noix de coco Servi avec couscous/ quinoa	Riz au saumon carottes & petits pois	Chili au tofu Tortillas grains entiers
Végane	Lentilles au cari Servi avec riz blanc	Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour	Ragoût végétane aux lentilles Mélange de couscous / quinoa	<i>Riz au tofu carottes & petits pois</i>	Chili au tofu Tortillas grains entiers
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation	Crudités & fromage	Pita	Craquelins & fromage	Pain aux raisins	Muffin à la cannelle
Coll. PM		tartinade à l'avocat			



Traiteur Evoosanté inc