CPE Narnia

Mois: Novembre 2026

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
AM	Céréales grains entiers	Fresh fruits	Fresh fruits	Fresh fruits	Fresh fruits
	02	**03**	**04**	**05**	**06**
Regulier	Riz fri au boeuf Edamame & carottes	Pâtes aux lentilles bolognaise & légumes du jour	Chili à la dinde hachée Tortillas grains entiers	Tortelini de veau rosée Légumes du jour	Pizza au fromage Servi avec crudités
Végétarian	Riz fri au tofu Edamame & carottes	Pâtes aux lentilles bolognaise & légumes du jour	Chili au tofu émincé Tortillas grains entiers	Tortelini au fromage rosée Légumes du jour	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Végane	Riz fri au tofu Edamame & carottes	Pâtes aux lentilles bolognaise & légumes du jour	Chili au tofu émincé Tortillas grains entiers	Pate au fromange végane Légumes du jour	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation Coll. PM	Gatelles de riz Tartinade fraise/yogourt	Melba Tartinade au fromage	Mini crèpes tartinade de fraise	Craquelins grains entier & fromage	Galettes à l'avoine & raisins
	09	**10**	**11**	**12**	**13**
Regulier	Ragoût végan aux pois chiche à la noix de coco Servi avec nann	Pâtes ziti au four au poulet émincé & fromage	Riz au saumon carottes & petits pois	Hamburger steak sauce brune, légumes purée de pomme de terre	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Végétarian	Ragoût végan aux pois chiche à la noix de coco Servi avec nann	Pâtes ziti au four au pois chiche e&fromage	Riz au saumon carottes & petits pois	Galettes véganes sauce brune, légumes purée de pomme de terre	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Végane	Ragoût végan aux pois chiche Servi avec nann	Pâtes ziti au four au pois chiche	Riz au tofu carottes & petits pois	Galettes véganes sauce brunes & légumes	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation Coll. PM	Crudités & tzatziki	Craquelins grains entier & fromage	Gauffes & wow butter	Muffin anglais tartinade au thon	Muffin aux bleuets
	16	**17**	**18**	**19**	**20**
Regulier	Soupe minestrone végane Servi pain blé entier	Poulet stroganoff Servi avec pâtes	Riz rouge végane aux haricots noirs & carottes	Boeuf bourguignon Purée de pomme de terre	Ravioli au bœuf, sauce rosée Légumes du jour
Végétarian	Soupe minestrone végane Servi pain blé entier	Champignon Stroganoff Servi avec pâtes	Riz rouge végane aux haricots noirs & carottes	Ragoût bourguignon végé Purée de pomme de terre	Ravioli au fromage rosée Légumes du jour
Végane	Soupe minestrone végane Servi pain blé entier	Champignon Stroganoff Servi avec pâtes	Riz rouge végane aux haricots noirs & carottes	Ragoût bourguignon végé Purée de pomme de terre	Pate au fromange végane Légumes du jour
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation Coll. PM	Craquelins grains entier & fromage	Pain aux raisins	Naan & hummus crémeux	Pita & Tartinade avocat crémeux	Pain aux bananes
	23	**24**	**25**	**26**	**27**
Regulier	Crème de choufleur patates douce & carottes Demi grilled cheese	Spaghetti à la viande Légumes du jour	Riz espagnol au curcuma poisson blanc & macédoines	Pâtes crémeuses au bœuf champignons & épinards	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Végétarian	Crème de choufleur patates douce & carottes Demi grilled cheese	Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour	Riz espagnol au curcuma Edamame & macédoines	Pâtes crémeuses au tofu champignons & épinards	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Végane	Crème de choufleur Demi grilled cheese végane	Spaghetti au tofu émincé Légumes du jour	Riz espagnol au curcuma Edamame & macédoines	Pâtes crémeuses au tofu champignons & épinards	Pizza végé & fromage Servi avec crudités
Dessert	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt sans gélatine	Fruits frais	Yogourt sans gélatine
Collation Coll. PM	Crudités & ranch	Craquelins grains entier & fromage	Mini quiche au fromage	Demi Bagel & Fromage à la crème	Muffin aux carottes et cannelle
	30				
Regulier	Soup aux pois Servi pain blé entier				
Végétarian	Soup aux pois Servi pain blé entier				
Végane	Soup aux pois Servi pain blé entier				
Dessert	Compote de pomme				
Collation Coll. PM	Galettes de riz & tartinade de fromage				

evoosanté
traiteur. catering

Traiteur Evoo Santé inc
Tel. 514-400-4545
info@evoosante.ca