

# CPE Narnia

**Début:** 7 octobre  
**Fin:** 1er novembre

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<b>AM</b>	Céréales grains entiers	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais	Fruits frais
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<b>Lunch</b>	Riz végétarien aux lentilles	Pâtes au poulet pesto & légumes du jour	Soupe minestrone Servi avec craquelins	Spaghetti à la viande Légumes du jour	Chili à la dinde Tortillas grains entiers
<b>Végé</b>	Riz végétarien aux lentilles	Pâtes Veganes au pesto & légumes du jour	Soupe minestrone Servi avec craquelins	Spaghetti sauce tofu émincé Légumes du jour	Chili végane Tortillas grains entiers
<b>Vegan</b>	<i>Riz végétarien aux lentilles</i>	<i>Pâtes Veganes au pesto &amp; légumes du jour</i>	<i>Soupe minestrone Servi avec craquelins</i>	<i>Spaghetti sauce tofu émincé Légumes du jour</i>	<i>Chili végane Tortillas grains entiers</i>
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
<b>PM Snack</b>	Biscuit soleil	Craquelins & fromage	Demi bagel fromage à la crème	Crudités & trempe de carottes	Muffin aux raisins
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>Lunch</b>	<b>Fermé</b>	Casserole de riz au brocoli	Pâtes méditerranéen avec pois chiche, olive	Poulet cacciatore Purée de pomme de terre	Pâtes coquilles au four Alfredo, poulet & épinard
<b>Végé</b>		Casserole de riz au brocoli	Pâtes méditerranéen avec pois chiche, olive	Râgout haricots & olive Purée de pomme de terre	Pâtes en coquilles au four Alfredo sauce & épinards
<b>Vegan</b>		<i>Casserole de riz au brocoli</i>	<i>Pâtes méditerranéen avec pois chiche, olive</i>	<i>Râgout haricots &amp; olive Servi avec riz</i>	<i>Pâtes en coquilles au four fromage vegan &amp; épinards</i>
<b>Dessert</b>		Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
<b>PM Snack</b>		Craquelins & fromage	Galette de riz brun trempe au thon	Naan & hummus	Galettes à melasse
	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<b>Lunch</b>	Curry de lentilles au légumes aux légumes servi avec couscous	Pâtes ziti au four au poulet et fromage	Riz au saumon carottes & petits pois	Soupe crème de carottes gingembre & haricot blanc Servi avec craquelins	Boeuf bourguignon Purée de pomme de terre
<b>Végé</b>	Curry de lentilles au légumes aux légumes servi avec couscous	Pâtes ziti au four au pois chiche et fromage	Riz au saumon carottes & petits pois	Soupe crème de carottes et haricot blanc Servi avec craquelins	Ragoût bourguignon végé Purée de pomme de terre
<b>Vegan</b>	<i>Curry de lentilles au légumes servi avec couscous</i>	<i>Pâtes ziti au four au pois chiche</i>	<i>Riz au tofu carottes &amp; petits pois</i>	<i>Soupe crème de carottes et haricot blanc</i>	<i>Ragoût bourguignon végé Purée de pomme de terre</i>
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
<b>PM Snack</b>	Craquelins & fromage	Crudités & Tzatziki	Muffin anglais & wow butter	Bar de granola	Madelaine au citron
	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>1</b>
<b>Lunch</b>	Soupe bœuf & orge et légumes de racines	Poulet stroganoff Servi avec pâtes	Pizza au fromage Servi avec crudités	Macaroni chinois au bœuf haché & sauce soya	Boulette de dinde Sauce brune, riz & carottes
<b>Végé</b>	Soupe haricots & orge et légumes de racines	Champignon Stroganoff Servi avec pâtes	Pizza au fromage Servi avec crudités	<i>Macaroni chinois au tofu au tofu émincé &amp; sauce soya</i>	Boulette végane Sauce brune, riz & carottes
<b>Vegan</b>	<i>Soupe haricots &amp; orge et légumes de racines</i>	<i>Champignon Stroganoff Servi avec pâtes</i>	<i>Pizza au fromage végane Servi avec crudités</i>	<i>Macaroni chinois au tofu au tofu émincé &amp; sauce soya</i>	<i>Boulette végane Sauce brune, riz &amp; carottes</i>
<b>Dessert</b>	Compote de pomme	Fruits frais	Yogourt aux fruits	Fruits frais	Yogourt aux fruits
<b>PM Snack</b>	Craquelins & trempe avocat cremeux	Pita & hummus	Craquelins & fromage	Gâterie d'Halloween 🎃	Galettes à l'avoine

Pour des raisons hors de notre contrôle, le menu peut être sujet à modification sans préavis  
Aucun remboursement ne sera appliqué s'il adviendrait un éventuelle tempête de neige ou de verglas  
Toutes nos viandes et volailles proviennent de fournisseur certifié Halal  
Nos installations sont sans noix, nous ne servons aucun porc ni de fruits de mer  
Options végétariennes et substitutions aux allergènes sont disponibles sur demande  
La purée pour les poupons est disponible sur demande



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